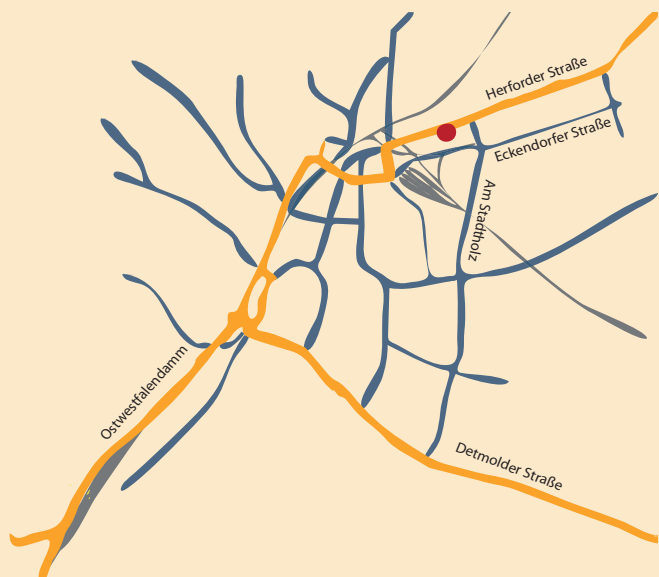


So finden Sie uns

**TanzRaum**  
Herforderstr. 148e

33609 Bielefeld



**Anmeldung:**

Maria Edert  
Phone: 0521-450108

mariaedert@web.de

www.tanzraum-bielefeld.de

Birgit Ottensmeier  
Phone: 0521-39957512

info@handlungs-raum.com

www.handlungs-raum.com

„Bewegte Achtsamkeit“

Jahresgruppe



## Es geht darum, echt zu sein.

Mit dieser **Jahresgruppe** möchten wir Raum bieten...

- für **Dich ...**  
und das, was Du mitbringst und Dich bewegt
- für **Bewegung ...**  
im Innen und Außen
- für **Achtsamkeit ...**  
mit Dir selber und im Miteinander

Ein Jahr gemeinsam erleben, erspüren, ausprobieren, entdecken, begleiten, dich trauen, fühlen: dich selbst erfahren.

Ein Jahr sich verbindlich aufeinander und miteinander einzulassen.

## Organisatorisches

---

### Termine 2015:

04.05. 01.06. 10.08. 07.09. 19.10. 09.11. 07.12.

### Termine 2016:

11.01. 01.02. 07.03. 04.04.

Jeweils montags von 19:00 bis 21:00 Uhr im  
TanzRaum, Herforderstr. 148e

---

### Gruppengröße:

8-12 TeilnehmerInnen, individuelles Vorgespräch nach  
telefonischer Anmeldung,

Investition für die Jahresgruppe: 280,- Euro

## Wir begleiten dich.



**Maria Edert,**  
**Dipl. Sozialpädagogin**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tanz und Bewegungstherapie,  
Kreative Leib- und Traumatherapie



**Birgit Ottensmeier, M.A.**

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursleiterin für Stressbewältigung durch  
Achtsamkeit und Rückfallprophylaxe  
bei Depressionen (MBSR/MBCT)

Psychodramatherapie