

## Move, Feel & Touch the Living Moment

### Wochenendworkshop

Datum: **18.09.2026 - 20.09.2026**  
Dauer: 2 Tage  
Leitung: **Rachana Wolff, Vira Drotbohm**  
Preis: **310,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Ansprechpartnerin

Bodhigita Marion Bohr

Tel. 0221-57407-23

[bodhigita@oshouta.de](mailto:bodhigita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**An diesem Wochenende geht es um mehr Leichtigkeit, um mehr Spüren und vor allem um dein Wohlbefinden.**

### Seminarbeschreibung

Über die Verbindung zu deiner Basis, deinem Körper, erfährst du, wo du gerade stehst und schaffst mehr Raum in dir, um loszulassen und zu entspannen. Vielleicht kannst du auch ein neues Gleichgewicht zwischen Innen und Außen erfahren.

Wir tauchen ein in sanftes, intuitives Tanzen, freie Bewegung, Yoga und Momente der Meditation, um dir den Raum zu geben, zu atmen, zu fühlen und dich zu verbinden – mit dir selbst und der Gemeinschaft der Gruppe.

Wo stehst du gerade? Was brauchst du, um dich wieder in Balance zu bringen? Gemeinsam erforschen wir, was dir gut tut, was dir Energie gibt und was du loslassen darfst. In einer sicheren und unterstützenden Atmosphäre wirst du neue Perspektiven entdecken, deinen Körper auf liebevolle Weise bewegen und ganz im Moment ankommen.

Alles, was du suchst, ist bereit in dir. Wir laden dich ein, einfach zu sein, zu fühlen und zu genießen. Lass dich von der Gruppe tragen und finde deine eigene Mitte in einer Atmosphäre von Ruhe, Freude und Gemeinschaft.

## **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.