

Sinfonie der Sinne

MOMENTE DER ACHTSAMKEIT FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



BEWEGUNG * KÖRPERWAHRNEHMUNG * KLANG

Sinfonie der Sinne

verbindet achtsame Wahrnehmungsübungen, kreativen Ausdruck und Klang zu einem harmonischen Erlebnis für Körper, Geist und Seele.

Atmen, Fühlen, Sehen, Riechen, Hören - Bewegung, Farbe, Klang, Worte, Stille
Gemeinsam schaffen wir einen Raum, in dem Entspannung, Neugier und Wohlbefinden auf natürliche Weise entstehen und sich in kreativen Momenten spür- oder sichtbar ausdrücken dürfen. Jede Stunde bietet ein eigenes Thema, das durch Sie sinnlich erfahren und mit Achtsamkeit gestaltet werden darf.

Individuelle Gruppenangebote für Senior/innen

Dieses Angebot beinhaltet liebevoll gestaltete Sinnesreisen mit einem Wechsel aus Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung – abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten.

Lassen Sie sich berühren und entdecken Sie die leise Sinfonie, die in jedem Moment erklingt.

Weitere Informationen und Kontakt unter:

SUSANHAEHLE.DE

Wo und wann?

Ort: **Tanzschule TingleStep**
Carl-von-Ossietsky-Straße 200c, 09127 Chemnitz

Start: **8. Januar 2026 (danach jeden Donnerstag)**

09.00 - 10.30 Uhr Sinfonie der Sinne für Senior/innen

11.00 - 12.00 Uhr Klangreise am Mittag

14.00 - 15.30 Uhr Sinfonie der Sinne für Senior/innen

Kosten: **25 € / 60 min - 5er-Karte: 120 € - 10er-Karte: 230 €**

35 € / 90 min - 5er-Karte: 170 € - 10er-Karte: 330 €

(Preise pro Person)

*Die Kurse finden ab 5 Teilnehmern und mit max. 12 Personen statt und werden **nicht** von der Krankenkasse erstattet.*



Mögliche Aussichtspunkte:

- **Entspannung, Konzentration und Kreativität fördern**
- **bewusstes Körpererleben** unterstützen
- **Ruhe und Ausgeglichenheit** finden
- **achtsame Selbstwahrnehmung** ermöglichen
- Raum für **kreativen Ausdruck**
- **Verbundenheit mit sich und anderen** stärken
- **Sinne und Lebensfreude** anregen
- **Regeneration auf allen Ebenen** ermöglichen



Anmeldungen per Telefon, E-Mail oder donnerstags direkt in der Tanzschule TingleStep möglich.

Ich freue mich auf Sie.

Susan Hähle

Klang-, Tanz- und Bewegungstherapeutin / Ganzheitliche Gesundheitsberatung
0371 23 52 1992 / mail@susanhaehle.de

Die beschriebenen Angebote dienen der Förderung des allgemeinen Wohlbefindens und der Unterstützung der Selbstregulation. Sie ersetzen keine medizinische Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Die Klangangebote sind nicht über die Krankenkassen als Präventionsmaßnahme förderfähig.