



# HA-ME-TA

## Haltung-Meditation-Tanz

### 2024

#### **HA - Haltung**

spezielle Körperkräftigungs und Dehnungsübungen für die „äussere“ Haltung.

#### **ME - Meditation**

verschiedene Techniken zur Entspannung und Stärkung der „inneren“ Haltung.

#### **TA - Tanz**

Ausdruckstanz (keine Vorkenntnisse nötig)  
zur Persönlichkeitsstärkung und Selbsterfahrung.

## **Ein ganzheitliches Konzept für Dein Wohlbefinden**

### **Andrea Bollin**

Physio und Tanztherapeutin  
[www.andrea-bollin-spirit.com](http://www.andrea-bollin-spirit.com)

Ort: [www.netzpunkt-zimlisberg.ch](http://www.netzpunkt-zimlisberg.ch)

#### **Zeit / Daten**

#### **Kosten:**

Sfr 40.- pro Abend

#### **mitbringen :**

bequeme Kleidung, Wasserflasche, Matte

von **19.00 – 21.00 Uhr**

Dienstag, 26. März 2024

Dienstag, 9./23. April 2024

Dienstag, 21. Mai 2024

Dienstag, 4./18. Juni 2024

Dienstag, 2. Juli 2024

#### **Anmeldung und Information**

Andrea Bollin

+41 78 736 63 19 / [andrea.bollin@gmx.ch](mailto:andrea.bollin@gmx.ch)