

# MUT

„Mut beginnt mit dem Sich-Zeigen und dem Zulassen, gesehen zu werden“

Brené Brown

# Lifedancing Workshop mit Miriam Kalliwoda

09. - 10. November 2019

Es gibt so vieles, was wir uns in unserem bzw. für unser Leben wünschen, aber oftmals verlässt uns der Mut und wir lassen unsere Ängste gewinnen. Wir trauen uns in vielen Situationen nicht, uns verletzlich zu zeigen. Die Kraft unseres Denkens allein reicht nicht aus, um mutig zu sein. Wir müssen es wagen, uns verletzlich zu zeigen.

**Mut zur Verletzlichkeit, Mut zum Vertrauen, Mut zur Veränderung.** Darum geht es in diesem Lifedancing-Workshop. Wir werden uns mit unserer Verletzlichkeit und unserem Mut verbinden und durch Übungen und in der Bewegung erkunden, wie es sich anfühlt, sich den eigenen Ängsten zu stellen und kraftvoll unsere Herzenswünsche zu manifestieren.

„Verletzlichkeit klingt wie Wahrheit und fühlt sich nach Mut an. Wahrheit und Mut sind nicht immer angenehm, aber sie sind niemals Schwächen.“ *Brené Brown*

Lifedancing ist eine schwedische Tanz- und Bewegungsmethode, für alle, die es lieben, sich frei und in einem sicheren Raum zu bewegen. Freies Tanzen unterstützt uns auf lebendige und kreative Weise, uns selbst und unseren Körper bewusster wahrzunehmen. Alles kommt in Bewegung, bietet Raum mit seinen Gefühlen zu sein und unterstützt Anspannungen und Stress loszulassen.

Miriam Kalliwoda ist Jahrgang 1979, Kriminaloberkommissarin bei der Berliner Polizei, zertifizierte Lifedancing-Trainerin, psychologische Beraterin sowie soziale Ansprechpartnerin in der Berliner Polizei und Autorin des Buches „Der Gefühlsprofiler – Wie wir im Chaos unserer Emotionen aufräumen“.

## Workshop

Samstag 09.11.2019 10 bis 18 Uhr

Sonntag 10.11.2019 10 bis 16 Uhr

## Ort

Berlin-Kreuzberg

La Mambita, Mehringdamm 33, 10961 Berlin

## Teilnahmegebühr

€ 125,- pro Person (bei Zahlungseingang bis 03.10.2019)

€ 150,- pro Person (ab 03.10.2019)

Als Kleinunternehmer im Sinne des § 19 Abs. 1 UStG wird Umsatzsteuer nicht berechnet.

## Information und Anmeldung

✉ [m.kalliwoda@vodafone.de](mailto:m.kalliwoda@vodafone.de)

🌐 [www.soulmover.de/workshops](http://www.soulmover.de/workshops)

 soulmover