



Sabine Altmann

„Herzensfäden wollen wir spannen, von Mensch zu Mensch!“

mail@sabinealtmann.at

www.sabinealtmann.at

+43 699 123 88 463

Aktuelle Angebote:



Offene fortlaufende Biodanza-Wochengruppe:

NEUER ZENTRALER STANDORT (2 Minuten Fußweg von) **WIEN MITTE:**
Tanzstudio IGRA, Ungargasse 3, 1030 Wien

Start 6.9.2021

Jeden Montag pünktlich um 20 Uhr (Eintreffen 19:45 h)

Wenn Du weißt, dass Du Dich verspätest, ruf' bitte vor 19:45 h an, damit ich Bescheid weiß!

Kosten: € 21.- / Abend oder 12-Wochen-Pass um 216.- (= 18.- pro Vivencia, gültig 12 Monate); 5 Wochen-Pass um 95.- (= 19.- pro Vivencia, gültig 6 Monate); 36.- für Paare, 15.- für KollegInnen



13. Österreichisches Biodanza-Herbst-Festival:

19. - 21.11.2021

SCHUPFEN-GALERIE

3130 Herzogenburg / NÖ, Kirchengasse 2
(Anmeldungen ab sofort möglich: **Frühbucher bis 25.9.2021!**)

Die **Reihenfolge** der nachfolgend angeführten Angebote **richtet sich nach dem Interesse**.

Bei genügend Eintragungen auf der jeweiligen **Interessent*innen-Liste**, sende ich einen Termin aus:



**Biodanza-Tagesseminar "Heilsame Berührungen" -
Mit der Kraft und Qualität der 4 Elemente:**

Biodanza mit Massage, ausschließlich für Biodanza-Erfahrene!

Interessent*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Biodanza-Special „Tu-uns-gut“-Tag:

2 aufeinander aufbauende, vertiefende Vivencias

Interessent*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Biodanza-Special „Tu-uns-gut“-Tag für Paare:

2 aufeinander aufbauende, vertiefende Vivencias

Interessent*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Familien-Biodanza-Gruppe (Kinder und Erwachsene):

1x / Monat

Interessent*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Regelmäßige Sing-Gruppe für Heilsames Singen:

14-tägig

Interessent*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Tages-Workshop Heilsames Singen, Tanzen und Tönen

Interessent*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Biodanza-Urlaubs und -Genusstage in Rappottenstein:

Seminarzentrum SONNENHOF

3911 Rappottenstein / Waldviertel, Ritterkamp 7

Juli oder August

Interessent*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Spiegelgesetz-Einzelsitzungen (Methode Christa Kössner®):

Wir nehmen belastende Spiegelbilder unter die Lupe. Wir spüren gemeinsam in vier einfachen Schritten lieblose, negative und beschränkende Glaubenssätze auf, die sich durch andere Personen, wiederkehrende Situationen und in Symptomen zeigen.

Termine nach Vereinbarung!

Durch das Entschlüsseln, Erkennen und Loslassen unserer toxischen Gedanken und Glaubenssätze können wir uns von Trennendem, Begrenzendem und Krankmachendem befreien, sodass sich unerwünschte Lebensumstände durch unsere neue Geisteshaltung von selbst in gewünschter Weise verändern.

Unser unterdrücktes, verstecktes Potential befreit sich endlich, kann sich lustvoll entfalten und zeigen. Unser wahres Wesen kann mit allem, was zu uns gehört, lebendig werden.



Einzel- und Paar-Coachings nach ITA

(Integrale Tanz und Ausdruckstherapie) zur Stressreduzierung und Gesundheitsvorsorge:

Ein Coaching nach ITA ist eine professionelle Unterstützung, um gezielt an Problemen, Entscheidungen, Konflikten, Ressourcen und Visionen zu arbeiten.

Gegenwarts- und zukunftsorientiert, ganzheitlich, ziel-, lösungs- und ressourcenorientiert, bewusstmachend, reflektierend, wertschätzend, kreativ, spielerisch, experimentell, ... mit Gespräch, Bewegung und Einsatz vieler Elemente der kreativen Gestaltung und des körperlichen Ausdrucks.

Termine nach Vereinbarung!



Was ist eigentlich Biodanza?

Tanz ist der ursprünglichste Ausdruck von Lebensfreude und verbindet Menschen miteinander – unabhängig von Geschlecht, Alter, Herkunft und Religion.

Biodanza schenkt neue Lebenskraft und fördert die Balance zwischen Aktivität und Entspannung. Es trägt zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei und ermutigt uns, alle unsere Potentiale zu entfalten, authentisch und lustvoll zu leben und unseren persönlichen Ausdruck zu finden. Es ist ein Weg des achtsamen und liebevollen Miteinanders, der Begegnung, der Verbindung mit sich selbst, den Anderen und dem gesamten Leben.

Es sind keinerlei Tanzkenntnisse notwendig – allein die Freude an Musik und Bewegung, sowie die Bereitschaft, sich auf das augenblickliche Erleben einzulassen.



Sabine Altmann

Diplom. Kindergartenpädagogin
Diplom. Biodanza-Anleiterin f. Erwachsene und Kinder
Biodanza-Didakta und Supervisorin
Spiegelgesetz-Coach nach Methode Christa Kössner®
Integrale Tanz- und Ausdruckspädagogin®
Integraler Tanz- und Ausdruckscoach®
Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung
Kinder-, Jugend- u. Familientrauerbegleiterin
nach Mechthild Schroeter-Rupieper
Singleiterin f. heilsames u. gesundheitsförderndes Singen
www.sabinealtmann.at
mail@sabinealtmann.at
+43 699 123 88 463

