

**Licht über Licht** wir feiern das langsam zunehmende Licht  
des noch jungen Jahres !

**Singen und Tanzen** herzöffnend und nährend



**mit Franz van Eyk und Christina Mohr-Ditges**  
**Samstag, den 17. Februar 2024 von 10 bis 17 Uhr**

**Ort: Gemeindehaus der Friedenskirche, Margarethenstr.20**  
**41061 Mönchengladbach / 5 Min vom Hbf**

Einfache mehrstimmige Gesänge aus Nickomo Clarks „Harmonic Temple“ und Tänze aus dem großen Schatz der Tänze des Universellen Friedens führen zu uns selbst.

Wir werden auf leichte Weise (ohne Noten) in das Singen und Tanzen geleitet und erschaffen einen wohltuenden Raum für die Erfahrung von Ruhe, Freude und Einssein mit uns selbst und den Menschen im Kreis.

Wir singen Lieder und mantrische Gesänge aus verschiedenen Traditionen unserer Erde und einige davon erleben wir tanzend.

**Franz van Eyk** ist begeisterter und leidenschaftlicher Chor- und Tanzleiter . Seit über 20 Jahren singt er mit vielen Menschen im „Harmonic Temple“.

**Christina Mohr-Ditges** ist ebenfalls tief verbunden mit den Friedenstänzen und leitet sie seit 1999 .

Beide sind zertifizierte Tanzleiter der Tänze des Universellen Friedens (NdL)

**Zeit: 10 - 17 Uhr** (mit ausreichender Mittagspause, in der wir auf einfache Weise ein Mittagbuffet teilen wollen. Bitte einen Beitrag dazu mitbringen. Teller, Tassen und Besteck sind vorhanden. Bitte ausreichendes Getränk für den Tag nicht vergessen. Wir haben Stühle zum Sitzen. Wer gerne auf dem Boden sitzt, bitte ein Sitzkissen mitbringen. Wer sich mittags gerne im Liegen ausruhen möchte kann sich eine eigene Decke mitbringen. Einige Yogamatten sind vorhanden. Gymnastik- oder leichte Schuhe, dicke Socken, auch barfuß möglich, bequeme Kleidung.

**Info und Anmeldung** (bitte frühzeitig verbindlich zur besseren Planung)

christina.mohr-ditges@web.de oder 02166/187410

**Teilnehmerbeitrag und Raummiete 35 – 50 Euro** (so wie euch möglich!)