



Sabine Altmann

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

mail@sabinealtmann.at

www.sabinealtmann.at

+43 699 123 88 463

Aktuelle Angebote:



Ich gestalte gerne **persönliche Vivencias** zu besonderen Anlässen für Jung und Alt - idealerweise auch gemeinsam (!), z.B. eine Geburtstagsvivencia - für Euch und/oder Eure (Enkel)Kinder, eine Hochzeitsvivencia, ein Gartenfest, ein Jubiläum, ..., am Vormittag, am Nachmittag oder am Abend, unter der Woche, am Wochenende, ..., in Wien oder auch außerhalb, Indoor, im Garten oder in der Natur.

Ich komme auch gerne zu Euch in den Kindergarten, in die Schule, in die Firma, ins Seniorenwohnheim, oder wo sonst auch immer die Lebensfreude getanzt werden soll! Lass Dich inspirieren, lass uns gemeinsam kreativ sein, oder lass Dich einfach überraschen - vieles ist möglich!



Wochengruppe derzeit in Pause!

Nächste Vivencia-Termine, Detailinfos zu Workshops, Projekten und sonstigen Veranstaltungen laut Aussendung!

Newsletter-Anmeldung:

mail@sabinealtmann.at



Heilsames Singen ~ Tanzen ~ Tönen

Inklusive Veranstaltung im barrierefreien Raum oder im Freien
Projekt Ylvie (Leissermühle), Mühlgasse 58, 2014 Breitenwaida

Sa, 3.6.23, 14h - ca.18h

Anmeldung:

mail@sabinealtmann.at



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

Biodanza mit Massage, ausschließlich für Biodanza-Erfahrene!

Interessant*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Biodanza-Special „Tu-uns-gut“-Tag:

2 aufeinander aufbauende, vertiefende Vivencias

Interessant*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



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

2 aufeinander aufbauende, vertiefende Vivencias

Interessant*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Familien-Biodanza (Kinder und Erwachsene)

Interessant*innen-Liste!

mail@sabinealtmann.at

Betreff: Interesse an...



Regelmäßige Sing-Gruppe „Heilsames Singen“

14-tägig

Interessant*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.

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.

**Termine nach
Vereinbarung!**
mail@sabinealtmann.at



Einzel- und Paar-Coachings nach ITA
(Integrale Tanz und Ausdruckstherapie) zur Stressreduzierung und Gesundheitsvorsorge (man muss dabei NICHT tanzen ;o) :
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!**
mail@sabinealtmann.at



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
Seniorenanimateurin
www.sabinealtmann.at
mail@sabinealtmann.at
+43 699 123 88 463

