

Anna Laura

Tanzschule



Königskind 11

Raum für Netzwerk &
Veranstaltungen
Anwendungen



L'aura

Dipl. Tanzpädagogin, Bühnentänzerin &
Sängerin, Holistischer Coach
(Akademie für biodynamische Medizin)
doTerra - Wellness Queen



Fortlaufender Stundenplan

Saison 22/23 ...prima ist für alle da...

Montag

15:15-16:00

Hip Hop Zwerge 4-6 J

16:10-17:00

Kindertanz / Ballett Grad 1 6-7 J

17:10-18:00

Klassisch Beginner ab 10 J

Dienstag

15:20-16:05

Tänzerische Früherziehung 3-4 J

16:20-17:35

Neo-Klassisch / Contemporary 10-12 J

17:45-18:45

Klassisch/ Spitze Fortgeschritten ab 14 J

18:55-19:45

Contemporary Fortgeschritten ab 14 J

Mittwoch

15:15-16:05

Kindertanz / Ballett Grad 2-3 8-9 J

16:10-16:55

Tänzerische Früherziehung 3-4 J

17:00-17:50

Contemporary Jazz ab 12 J

Donnerstag

15:10-16:00

Tänzerische Früherziehung 5-6 J

16:05-16:55

Tänzerische Früherziehung 5-6 J

17:00-17:50

Hip Hop Kids

17:55-18:45

Hip Hop Teens



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde



Leben Lieben Mai - Juli

Freitag 19.05.23 19:30 - 21:00 Uhr Einlass 19.00 Uhr

Singkreis

Mit Esther & Marcus

Samstag 20.05.23 11:00 - 12:30 Uhr

Bodypercussion Workshop Kinder

Mit Marcus

Samstag 20.05.23 13:00 - 14:30 Uhr

Bodypercussion Workshop Erwachsene

Mit Marcus

Freitag 26.05.23 19:00 - 21:30 Uhr Einlass 18:30 Uhr

Contact Impro Jam

Mit Hermann

Dienstag 13.06.23 19:00 - 21:00 Uhr

Breathing & Consciousness

Mit Evelyn



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Leben Lieben Mai - Juli

Mittwoch 14.06.23 20:15 - 21:15 Uhr

Primetime für dein Immunsystem & Seelenhygiene

Mit L´aura

Donnerstag 15.06.23 19:30 - 21:00 Uhr Einlass 19.00 Uhr

Singkreis

Mit Esther & Marcus

Sonntag 18.06.23 18:30 - 20:30 Uhr

Seelengarten

Mit L´aura

Sonntag 18.06.23 16:00 - 17:30 Uhr

Offener Drum Circle

Mit Tanja & Michael

Montag 19.06.23 18:15 - 19:30 Uhr

Starttermin Body & Soul Kurs 6x

Mit L´aura



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Leben Lieben Mai - Juli

Freitag 23.06.23 18:30 - 22:00 Uhr

Ecstatic Dance mit Kakaozeremonie

Mit L'aura

Samstag 24.06.23 11:00 - 15:45 Uhr

Contemporary Workshop

für Kinder 10 - 14 Jahre 11:00 - 12:00 Uhr; Jugendliche
14 - 21 Jahre 13:00 - 14:45 Uhr; Erwachsene 14:30 - 15:45 Uhr

Mit L'aura

Sonntag 25.06.23 15:00 - 18:00 Uhr

AkzeptANZ - Eltern-Kind-Seminar zum Umgang mit Veränderung &
Emotionen

Mit L'aura & Cristina

Dienstag 13.06.23 19:00 - 21:00 Uhr

Breathing & Consciousness

Mit Evelyn



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Leben Lieben Mai - Juli

Freitag 30.06.23 19:00 - 21:30 Uhr Einlass 18:30 Uhr

Contact Impro Jam

Mit Hermann & Marina

Samstag 01.07.23 16:00 - 22:00 Uhr

Kinder- & Jugenddisco

Kinderdisco für 7 - 13 Jahre 16:00 - 18:30 Uhr

Jugenddisco ab 14 Jahren 19:00 - 22:00 Uhr

Sonntag 02.07.23 18:30 - 21:00 Uhr

Wohnzimmerkonzert

Mit Soul Moments

Dienstag 13.06.23 19:00 - 21:00 Uhr

Breathing & Consciousness

Mit Evelyn



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Leben Lieben Mai - Juli

Sonntag 09.07.23 14:00 - 17:30 Uhr

Märchen auf der Erbse 2.0 Reprise im feinen Unterschied -
Modernes Tanztheater von Anna Laura Laschinger
Vorstellung jeweils um 14:00 Uhr und um 16:00 Uhr

Dienstag 13.06.23 19:00 - 21:00 Uhr

Breathing & Consciousness

Mit Evelyn

Mittwoch 12.07.23 20:15 - 21:15 Uhr

Primetime für dein Immunsystem & Seelenhygiene

Mit L'aura

Sonntag 16.07.23 18:30 - 20:30 Uhr

Seelengarten

Mit L'aura



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Kurse ab Mai

..(T)Raum, das mit Euch zu teilen

Balance Swing mit Christine Arndt

Das Glückshormontraining für Körper, Geist & Seele auf dem medizinischem Trampolin.

Dienstag 10:00 - 11:00 Uhr (Mama Kind) & Donnerstag 18:00 - 19:00 Uhr

SPrintt-Beweglich Altern mit Lea & Laura

Sarcopenia & Physical fRAility IN older people:

multi-component Treatment strategies ab 70 Jahre

Montag 10:00 - 11:00 Uhr

Body & Soul mit Laura

Body & Soul besteht aus 3 Teilen und ist ideal, um den Tempel deiner Seele zu pflegen und ganz bei Dir anzukommen. Anchor - Achtsamkeitsorientierte Körperarbeit im Flow, Align - Stärkung der Mitte auf der Matte (Pilates), Arise - Meditation/Entspannung, Ausrichtung

Montag 19:15 - 20:30 Uhr

Reflexintegration mit Cristina Mender Rodriguez

Reflexintegration - Bewegungsprogramm zur Unterstützung und Entwicklung der neuronalen Reifung für Kinder ab 5 Jahren

Mittwoch 16:30 - 17:15 Uhr

Kinder-Fantasiereisen mit Cristina Mender Rodriguez

Geführte Meditation für Kinder ab 5 Jahren

Mittwoch 17:30 - 18:00 Uhr

Haben wir Dein Interesse geweckt? So melde dich bitte via Mail verbindlich an oder buche direkt auf der Homepage. Für Fragen stehen wir gerne auch telefonisch zur Verfügung. Kursstart verpasst? Für Quereinsteiger finden wir sicher eine Lösung.

Wir freuen uns auf Dich,
Anna Laura & Team



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde



Menschen, die leben was sie lieben...

Kursleiterinnen - Darf ich vorstellen...

Christine Arndt

Balance Swing Trainerin

"Da es sehr förderlich für die Gesundheit ist, habe ich beschlossen, glücklich zu sein" Voltaire



Cristina Mender Rodriguez

Systemischer Business Coach; Kinder- und Jugendcoach; Lerncoach; Trainerin für Reflexintegration

"Alle sagten das geht nicht, dann kam einer der wusste das nicht und hats gemacht"

Einzeltermine buchbar: www.coaching-auf-augenhoehe.de



Anna Laura Laschinger

Dipl. Tanzpädagogin, Bühnentänzerin & Sängerin; Hollistischer Coach (Mitglied der Akademie für biodynamische Medizin); doTerra - Wellness Queen

"Es braucht Chaos, um einen tanzenden Stern zu gebären" Nietzsche



Lea Tekel

Auszubildende in der Anna-Laura Tanzschule & duale Sportökonomie-Studentin

"Tänzer brauchen keine Flügel, um fliegen zu können"



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



[anna_laura_tanzschule](https://www.instagram.com/anna_laura_tanzschule) & [laura_heilenwiemamaerde](https://www.instagram.com/laura_heilenwiemamaerde)

Menschen, die leben was sie lieben...

Kursleiterinnen - Darf ich vorstellen...

Anna Foucares

Systemischer Coach für Business und Familienaufstellung, Frey-Spiel-Coaching und mentale Geburtsvorbereitung, geführte Phantasiereise-Meditationen und Selbsthypnose

„Wenn wir erkennen, dass wir mit unseren (unterbewussten) Gedanken und Gefühlen in ständiger Verbindung und Resonanz mit unserer Umgebung sind, erfahren wir unsere eigene Schöpferkraft und können die volle Verantwortung für unser Leben übernehmen. Das ist wahre Freiheit und Selbstermächtigung.“



Jennifer Müller

Staatlich anerkannte Erzieherin, Schwerpunkt Naturpädagogik

"Eine kleine Hand, die uns zurückführt in eine Welt, die wir längst schon vergessen haben."

Evelyn Baumgärtner

Sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie - Atemtrainerin - AtemCoach

www.evelynhopfengaertner.de

www.physiotherapie-evelynhopfengaertner.de

"Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen."

Aristoteles



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



[anna_laura_tanzschule](https://www.instagram.com/anna_laura_tanzschule) & [laura_heilenwiemamaerde](https://www.instagram.com/laura_heilenwiemamaerde)

...heilen wie Mama Erde...

Anwendungen

"Leben ist, wenn der Verstand tanzt, das Herz atmet, die Füße träumen und Du Deinem eigenen Kompass folgst."

Aroma Touch

Entspannung für Körper, Geist und Seele. Die AromaTouch® Technique ist eine äußerst wirksame Methode, die den Körper auf ganzheitlicher Ebene entspannt. Reine ätherische Öle werden an den Meridian Energiebahnen und den viszeralen Kontaktpunkten am Rücken und an den Fußsohlen angewendet. Diese stehen mit den Organen in Verbindung. Hierbei wirken die Öle sowohl über Stimulation der Haut, als auch durch Aktivierung des limbischen Systems, in Kombination eine tiefenwirksame Stärkung für Resilienz & Dein Immunsystem.

75 Minuten für 75€ inkl. kleinem Oil Intro

Weitere Angebote auf Anfrage:

Holistisches Coaching
Gesundheit & Ernährung, Berufung & Bindungen
Aura Reading & Chakra-Balance-Massage
Faszien
Achtsamkeitsorientierte Körperarbeit
Kohärenz & ResilienzTraining
Matrix Coaching & BSFF
Systemische Aufstellung



Anna Laura Laschinger

Dipl. Tanzpädagogin, Bühnentänzerin & Sängerin
Holistischer Coach
(Akademie für biodynamische Medizin)
doTerra - Wellness Queen



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde



Chakra - Meditation

Mit Anna Fouracres

Donnerstag,
11. Mai 2023
19.15 Uhr

Gemeinsam begeben wir uns auf eine
Phantasie - Reise durch unsere
Energiezentren um diese zu reinigen und
aufzuladen.

Kursstart 15. Juni 2023 - 5x

Schnupperstunde 10€, 5x 60€, einmalig 15€

Anmeldung unter 01794400298

Anmeldeschluss 3 Tage vor
Veranstaltungsbeginn.



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Singkreis

mit Esther & Markus

19.05.2023 &

15.06.2023

19.30 - 21.00 Uhr

Einlass 19.00 Uhr

All is welcome here

(Lied von Deva Premal & Miten)

Unter diesem Motto laden
wir herzlich ein zum

MANTREN-SingRaum



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

19.05.2023 &
15.06.2023
19.30 - 21.00 Uhr
Einlass 19.00 Uhr

Singkreis

mit Esther & Markus

Mantra bedeutet HEILIGes Wort - HEILIGer Vers.
Es sind Klang-Formen der URsprünglichen spirituellen
Kraft.

Wir laden ein, gemeinsam mit uns diese Klänge zu Singen
(oder zu lauschen), um dadurch wieder mit dem
HEILenden, göttlichen Prinzip in Kontakt zu kommen und
es zu erfahren.

Wir freuen uns auf ein Kakaointro von L'aura.
Auf Spendenbasis, bitte vorher anmelden



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Cajon- / Bodypercussion- Workshop für Kinder & Erwachsene

Samstag,
20. Mai 2023

Cajon- / Bodypercussionworkshop für Kinder
11.00 - 12.30 Uhr

Cajon- / Bodypercussionworkshop
für Erwachsene & Jugendliche ab 13 Jahren
13.00 - 14.30 Uhr

Happy
CAJON
Fun

Anmeldeschluss 3 Tage vor
Veranstaltungsbeginn.



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Cajon- / Bodypercussion - Workshop für Kinder & Erwachsene

Samstag,
20. Mai 2023

Cajon- / Bodypercussionworkshop Kinder - 11.00 - 12.30 Uhr

Cajon- / und Trommel-Workshop speziell für Kinder abgestimmt, es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Im Vordergrund stehen der Spaß und das Miteinander-Trommeln. Die Kinder lernen lustige Bodypercussion Warm-ups, coole Rhythmen, Cajon-Kanons, mehrstimmige Übungen mit lustigen Sprech- und Merktexen und sie spielen zu hippen Songs mit Einbeziehen von Boomwhackers. Mit vollem Einsatz von Stimme, Körper und Instrument werden wir grooven.

Leihinstrumente werden gestellt, Workshopgebühr: 30 €

Happy
CAJON
Fun

Anmeldeschluss 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn.
im Königskind 11



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Cajon- / Bodypercussion - Workshop für Kinder & Erwachsene

Samstag,
20. Mai 2023

Cajon-/ Bodypercussionworkshop Erwachsene + Jugendliche ab 13

13.00 - 14.30 Uhr

Cajon-Trommelworkshop! Wer eine geballte Ladung von Warm-ups, Grundlagen, Grooves, mehrstimmiges Spiel & coole Cajon-Kanons und spielen zu Songs erleben möchte, der ist hier genau richtig. Über Körper und Stimme mittels Bodypercussion, Rhythmen erlernen und somit leichter auf das Instrument zu übertragen. Hier geht es um den Spaß und das miteinander Trommeln in der Gruppe.

Leihinstrumente werden gestellt, Workshopgebühr: 35 €

*Anmeldeschluss 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn.
im Königskind 11*

Happy
CAJON
Fun



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde



Contact - Impro Jam

mit Hermann

Freitag,

26.05.23

30.06.23

19:00 Uhr - 21:30 Uhr

Einlass: 18:30 Uhr

Ausgleich: 15 €



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Contact Impro Jam

mit Hermann

Contact Improvisation ist eine zeitgenössische Tanzform. Die Besonderheit dieser Form ist die Bewegung mit geteiltem Gewicht. Ziel ist es, im Kontakt mit einem oder mehreren Menschen Bewegung frei zu improvisieren. Die Improvisation basiert auf Berührung und genauem Hinhören, was beim Partner geschieht und auf die eigenen körperlichen Empfindungen.

Contact Improvisation lebt durch fließende Körperbewusstheit vom Genuss an Gewicht und Kontakt. In jeder getanzten Begegnung schwingt das Potential einer tief entspannenden, befreienden und belebenden KörperReise. Die freiwerdende Energie erweitert die Wahrnehmungs- und Spielräume immens und kann sich in einer neuen Leichtigkeit und Flow im Tanz ausdrücken.

Anmeldeschluss 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Bitte verfügbare Parkplätze vor dem Gelände nutzen.

Wir freuen uns auf Dich!



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Breathing & Consciousness

Mit Evelyn

13. & 27. Juni

11. & 25. Juli

19.00 - 21.00

Uhr

Bewusste Atmung ist ein großartiges Werkzeug, um auf körperlicher Ebene Spannungen zu lösen und dabei auch Emotionen Ausdruck zu geben. Da das Atemsystem mit allen anderen Körpersystemen verbunden ist, können wir über die Atmung positiven Einfluß auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit nehmen.

Jede der Atemeinheiten wird anders sein. Wir nutzen verschiedenste Techniken, um Freiräume zu schaffen.

Frei atmen - Freiraum erleben - Auftanken - bewusst SEIN! Und: es darf leicht gehen und Freude machen!

Evelyn Hopfengärtner

sektorale Heilpraktikerin für Physiotherapie-

Atemtrainerin - AtemCoach

www.evelynhopfengaertner.de

www.physiotherapie-evelynhopfengaertner.de



KOHOLA

Breathing & Consciousness

Anmeldeschluss 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Ausgleich 38€



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



[anna_laura_tanzschule](https://www.instagram.com/anna_laura_tanzschule) & [laura_heilenwiemamaerde](https://www.instagram.com/laura_heilenwiemamaerde)

Prime Time

für eigenverantwortliche Gesundheit & Seelenhygiene



Health

Anhand der 12 Säulen der Gesundheit, stelle ich Euch an diesem Abend einige Möglichkeiten vor Körper Geist & Seele in Balance zu halten und somit mit einem starken Immunsystem & seelischer Resilienz den gegenwärtigen Herausforderungen bestmöglich gewachsen zu sein.

Wer möchte, kann im Anschluss des Vortrags & Austausches, an einem Bodyscan teilnehmen. Ich freue mich darauf, das mit Euch zu teilen

Anna Láura Laschinger

Dipl. Tanzpädagogin, Bühnentänzerin & Sängerin;
Holistischer Coach

(Akademie für biodynamische Medizin)

zert. Pilatetrainer, doTerra - Wellness Queen

14.06.2023 &
12.07.2023
20.15 - 21.15 Uhr
Eintritt frei



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Seelengarten

Sonntag,

18.06.2023

16.07.2023

18.30 - 20.30 Uhr

Kakao & Seelenpflege mit ätherischen Ölen



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwienmamaerde

Seelengarten Kakao & Seelenpflege mit ätherischen Ölen

An diesem Abend bist Du herzlich eingeladen im geschützten Raum ganz bei Dir anzukommen. Mit einer Kakaozeremonie eröffnen wir Kreis und Herzen. Man sagt der zeremonielle Urkakao bahnt sich den Weg in die Städte, wenn der Mensch sich zu weit von seiner eigenen Natur, aber auch von einem ursprünglich, nachhaltigem Umgang mit Mama Erde entfernt hat. Im Anschluss atmen wir auf und geben uns in einer Breathworksession oder einem Bodyflow dem Hauch des Lebens hin. Für ein tiefes Einlassen & Entspannen sorgt anschließend eine Meditation. All das wird getragen von der Kraft ätherischer Öle in therapeutischer Reinheit & Musik.

Ausgleich: 33 Euro - verbindliche Anmeldung bitte spätestens 3 Tage vorher.

Solltest Du in Dauermedikation sein oder schwanger, melde Dich bitte im Vorfeld bei Laura 017655149583, um über die Wirkung des Kakao zu sprechen oder gegebenenfalls einen Ersatz für die Zeremonie zu finden.

Wir freuen uns auf Dich!



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwienmamaerde

Offener Drum Circle

mit Tanja & Michael

Sonntag,

18.06.2023

16:00 - 17:30 Uhr

Spendenbasis



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Offener Drum Circle

mit Tanja & Michael

Rhythmus – Gemeinschaft – Entspannung – Lebensfreude

Das Rhythmus-Event für alle: Anfänger und erfahrene Perkussionisten, jung und alt! Musik entsteht gemeinsam in der Gruppe und im Moment des Spielens. Du bist interessiert, aber hast noch nie getrommelt? Kein Problem! Der Trommelkreis ist offen für Personen aller Kulturen und Generationen, sowie für Menschen mit und ohne Handicap. Kommt mit uns auf musikalische Entdeckungsreise – je vielfältiger die Gruppe, desto spannender!

Stühle, Trommeln und Percussion-Instrumente sind vorhanden. Eure mitgebrachten Instrumente sind natürlich ebenfalls willkommen!

Eintritt frei – ein Energieausgleich in Form einer Spende ist willkommen!

Eine Anmeldung vorab wäre hilfreich, damit wir einschätzen können, wieviele Instrumente wir brauchen.

Anmeldung und weitere Informationen: <https://drum-circle-rhythm.de/termine>



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Body & Soul

Achtsamkeitsorientierter Körperflow - Pilates - Entspannung



optional mit Kinderbetreuung

Ganzheitlicher Märchenzauber

ab Montag,
19.06.23
18:30 - 19:45



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Body & Soul mit Láura

Achtsamkeitsorientierter Körperflow - Pilates - Entspannung

Im Körperflow kommen wir ganz bei uns an, richten unsere Haltung aus & befreien bewusst unsere Gelenke. Pilates stärkt schützend unsere Mitte. Ausklang finden wir in Stretch, Entspannung & Meditation. Ein effektiver Kurs für Dein Körper- & Seelenwohl, welcher bei regelmäßiger Teilnahme zu einem natürlich anatomiefreundlichem Bewegungsablauf im Alltag führt.

Drop in 15 € / Kurs 6 Einheiten 80 €

Bei schönem Wetter unter freiem Himmel, Einstieg jederzeit möglich;

Anmeldung bitte 3 Tage zuvor

Ich freue mich auf Euch,

Anna Láura Laschinger

Dipl. Tanzpädagogin, Bühnentänzerin & Sängerin;
Holistischer Coach (Akademie für biodynamische Medizin)
zert. Pilatetrainer, doTerra - Wellness Queen

ab Montag,

19.06.23

18:30 - 19:45



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Ganzheitlicher Märchenzauber mit Jenny

Kreative Kinderbetreuung

Wir holen die Natur in den Raum und lassen den Märchenwald wachsen, begeben uns auf Zauberpfade und werden kreativ. Zum Ausklang reisen wir in unserer Fantasie in ferne Länder und lassen uns durch die Welt tragen, sodass eure Schützlinge, wenn ihr nach Hause kommt, tiefenentspannt ins Land der Träume eintauchen können.

Drop in 12 € / Kurs 6 Einheiten 50 €

Einstieg jederzeit möglich; Anmeldung bitte 3 Tage zuvor

Ich freue mich auf Euch,

Jennifer Müller

staatl. anerk. Erzieherin,

zahlreiche naturpädagogische Fortbildungen

ab Montag,

19.06.23

18:30 -19:45



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Freitag,
23.06.23
18.30 Uhr

Ecstatic Dance mit Kakaoceremonie

18:30 - 19:00 Uhr Kakao -Zeremonie & Chakra Body Intro mit
Ätherischen Ölen (optional bei Buchung angeben)

19:00 - 21:30 Uhr Ecstatic-Dance-Welle

21:30 - 22:00 Uhr Ausklang & Entspannen

Harmonieausgleich: 25 Euro



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Freitag,
23.06.23
18.30 Uhr

Ecstatic Dance mit Kakaoceremonie

Diese Veranstaltung bietet Dir Möglichkeit, loszulassen und deinen Alltag hinter dir zu lassen. Ein wundervolles Tool für WANDEL & BALANCE. So laden wir Dich herzlich ein. Nach Genuß des Kakaos & Chakra Body Intros geben wir uns einer, mit der Wirkung des Kakaos harmonisierenden Tanzwelle hin. Lasse dich vom warmen weiblichen Spirit der Kakaopflanze und einer einzigartigen Komposition aus Meditation, Musik, Düften & Tanz auf eine Reise entführen - eine Reise zu dir selbst. Um die volle Wirkung des Kakaos zu entfalten empfehlen wir, 3 Stunden vor der Zeremonie die letzte leichte Mahlzeit einzunehmen.

WICHTIG

Falls Du gesundheitliche Probleme hast, regelmäßig Medikamente nimmst oder schwanger bist, bitten wir dich mit Laura Kontakt aufzunehmen 0176/55149583;

verb. Anmeldung: kontakt@anna-laura.info

Wir freuen uns auf Euch

L'aura



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



[anna_laura_tanzschule](https://www.instagram.com/anna_laura_tanzschule) & [laura_heilenwiemamaerde](https://www.instagram.com/laura_heilenwiemamaerde)



Contemporaray Workshop



Contemporary ist eine clevere Fusion verschiedener Richtungen, zusammengeführt in stetiger Weiterentwicklung von Bewegungen. Impulsgeber ist das Gefühl. In der Grundtechnik spiegelt sich viel aus dem klassischen Ballett, kombiniert mit dem Flow aus dem Modernen und dem Ausdruck aus Jazz. Einige kennen diese Tanzart sicher auch aus aktuellen Musikvideos.

11 - 12 Uhr Kinder zwischen 10 & 14 Jahre

13.00 - 14.15 Uhr Jugendliche zwischen 14 & 21 Jahre

14.30 - 15.45 Uhr Erwachsene

Anmeldung an kontakt@anna-laura.info

Ausgleich 20 €



24.
Juni

Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule

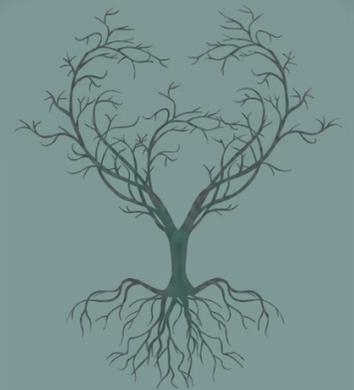


[anna_laura_tanzschule](https://www.instagram.com/anna_laura_tanzschule) & [laura_heilenwiemamaerde](https://www.instagram.com/laura_heilenwiemamaerde)



AkzeptANZ

Eltern Kind Retreat



zum natürlichen Umgang mit
Veränderungen
&
dem Meistern der damit
verbundenen Emotionen

"Sie werden,
was sie glauben, was sie sind
und sie glauben,
was wir Ihnen sagen."

Laura

25.06.23, 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr



Anna Laura Tanzschule /
Königskind11

Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg

0176 551 495 83

 kontakt@anna-laura.info anna-laura.info

 [anna_laura_tanzschule](#) & [laura_heilenwiemamaerde](#)



Was Euch erwartet...

Wir leben in einer Zeit unvorhersehbarer Veränderungen, welche für uns unter anderem in der Erziehung/Entwicklung unserer Kinder zu zusätzlichen Herausforderungen führen. In der Schnelllebigkeit dieser neuen Zeit geht die hohe Sensibilität der Kinder oftmals unter. Auf dieses Thema möchten wir uns mit Euch in einem geschützten Raum einlassen, um gemeinsam individuell für Euch die Pflege des Emotionalfeldes in euren bestehenden Alltag bewusst zu integrieren, sowie eine Toolbox für Blockaden in familiärer Eigen- & Gruppendynamik etablieren.

Ablauf

- Ankommen & Austauschen
- Vorstellung des 3 Schritte Programms
 - Annahme
 - Auflösung
 - Transformation ins Konstruktive
- Individuelle Anwendung in der Praxis.

Der Workshop wird durchgehend mit Meditation und manifestierenden Transformationstechniken begleitet, u. a. Klopftechniken, Blockaden auflösende Techniken, Nähe durch Berührung, Meridianaktivierung & Aromen

Sonntag

25.06.23, 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Einlass 30 Minuten vor
Veranstaltungsbeginn.

Ausgleich: 88 € pro Erwachsener mit
Kind

Verbindliche Anmeldung spätestens 3
Tage vor Veranstaltungsbeginn.

Anmeldung möglich unter:

Cristina: post@kijuco.de,
0176/23838798

Laura: kontakt@anna-laura.info,
0176/55149583

Kinder- und Jugendcoach, Trainerin für
Reflexintegration, Bila-Coach



Kinder- und Jugendcoaching
Reflexintegrations-Training
Auflösen von Angst-/Stressblockaden
Lerncoaching
www.coaching-auf-augenhoehe.de



Dipl. Tanzpädagogin, Bühnentänzerin & Sängerin
Holistischer Coach
(Akademie für biodynamische Medizin)
doTerra - Wellness Queen

Tanzkurse in liebevoller Pädagogik
Holistisches Coaching
Anwendungen & Massagen
Aromatherapie
anna-laura.info



KINDER- & JUGEND FLASHMOB DISCO

01. JULI 2023

16.00 - 18.30 Uhr Kinderdisco 7-13 Jahre
19.00 - 22.00 Uhr Jugenddisco ab 14 Jahren

Anmeldung an kontakt@anna-laura.info
Eintritt frei



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



[anna_laura_tanzschule](https://www.instagram.com/anna_laura_tanzschule) & [laura_heilenwiemamaerde](https://www.instagram.com/laura_heilenwiemamaerde)



Sonntag,

02. Juli 2023

18.30 - 21.00 Uhr

Wohnzimmer - Konzert

chillig - groovige Livemusik zum Genießen & Tanzen



Markus Werb



Matthias Körner



Susann Schönfeld



Soul



Moments



Eintritt 15 €, Anmeldeschluss 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn.
Bitte verfügbare Parkplätze vor dem Gelände nutzen.

www.soul-moments-music.de



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



[anna_laura_tanzschule](https://www.instagram.com/anna_laura_tanzschule) & [laura_heilenwiemamaerde](https://www.instagram.com/laura_heilenwiemamaerde)

SONNTAG, 09. JULI 23



MÄRCHEN AUF DER ERBSE 2.0

REPRISE im feinen Unterschied
Modernes Tanztheater
von Anna Laura Laschinger

Vorstellung jeweils um
14.00 Uhr &
16.00 Uhr

Anna LauraTanzschule
Mühlhofer Hauptstraße 9,
90453 Nürnberg
Weitere Vorstellungen
ab Ende September



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

MÄRCHEN AUF DER ERBSE REPRISE

Vorstellung jeweils um 14.00 Uhr
& um 16.00 Uhr



...oftmals geht es nicht um das "dass", sondern vielmehr um das "wie".
Unsere Geschichte von Selah wird zeitgemäß erzählt und beschäftigt sich mit
unserem Gefühl von VERBUNDENHEIT und EINZIGARTIGKEIT im natürlichen
L(i)ebensraum.

Diese Thematik veranschaulichen die Eleven der Anna Laura Tanzschule.
Lasst euch entführen auf unsere Reise von Klassisch bis Hip-Hop, garniert mit Musik
und Poesie.

Wir freuen uns auf Euch!

Eintritt auf Spendenbasis mit Orientierungswert 5€-15€
Verbindliche Platzreservierung
unter kontakt@anna-laura.info

Weitere Vorstellungen Ende September



Sonntag,
09. Juli 2023

Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



[anna_laura_tanzschule](https://www.instagram.com/anna_laura_tanzschule) & [laura_heilenwiemamaerde](https://www.instagram.com/laura_heilenwiemamaerde)

...du möchtest gerne mehr erfahren?
Dann schau doch mal auf unseren
Social Media Kanälen vorbei...



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule &
laura_heilenwiemamaerde



Mühlhofer Hauptstr.9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde