

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



STUNDENPLAN AB 18.09.2023

SAISON 23/24

...prima ist für alle da...

MONTAG

- 15:15-16:00 Hip-Hop Zwerge 5-6 J
16:10-17:00 Grad 2 Ballett 7-9 J
17:10-18:00 Grad 2 Modern/Free Movement 7-9 J

DIENSTAG

- 15:15-16:00 Tänzerische Früherziehung 4-5 J
16:10-17:00 Contemporary/Jazz 11-13 J
17:10-18:00 Grad 4-5 Ballett 11-13 J
18:10-19:00 Contemporary Fortgeschritten

MITTWOCH

- 14:15-15:05 Grad 3 Ballett 9-10 J
15:15-16:00 Grad 3 Moder/Free Movement 9-10 J
16:10-16:55 Tänzerische Früherziehung 3-4 J
17:00-17:50 Contemporary Beginner ab 14 J

DONNERSTAG

- 15:10-16:00 Tänzerische Früherziehung 5-6 J
16:05-16:55 Grad 1 Kindertanz/Ballett 6-7 J
17:00-17:50 Hip-Hop Kids 7-11 J
17:55-18:45 Hip-Hop Teens ab 12 J

...sichere Dir Deinen Platz...



SCHNUPPERN
2 Monate vertragsfrei
88 Euro
gültig bis 31.10.23

In achtsamer, liebevoller und stärkenorientierter Pädagogik freuen wir uns auf Deine kreative Entfaltung, Entwicklung einer fundierten, anatomiefreundlichen Tanztechnik & Präsentation in gemeinsamen Tanzstücken. Ballett nach RAD.

Bitte melde Dich verbindlich an.

*Wir freuen uns auf Dich,
Anna Laura & Team*



*Pädagogik ist &  *union**



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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwimmamaerde

...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 & Resilienz-Training

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



KURSE AB 18.09.2023

SAISON 23/24

...prima ist für alle da...

MONTAG

18:30-19:45 Vinyasa Yoga mit Melinda (ab 02.10.)

MITTWOCH

10:00-11:00 Bauch, Beine, Po mit Lea

16:30-17:15 Reflexintegration mit Cristina

17:30-18:00 Kinder-Fantasiereisen mit Cristina

18:30-19:45 Body & Soul mit L'aura

DONNERSTAG

18:00-19:00 Balance Swing mit Christine

19:15-20:30 Workout Beats mit Lea

Haben wir Dein Interesse geweckt? Die Kurse finden immer in 5er- oder 10er-Modulen statt. Ein Drop-in ist auch jederzeit möglich. Buchung & Info auf der Homepage oder via PN.

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_heilenwimmamaerde

Menschen, die leben, was sie lieben...

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 hat's 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)

Kursleiterinnen - Darf ich vorstellen...

Menschen, die leben, was sie lieben...

Kursleiterinnen - Darf ich vorstellen...

Melinda Appel

Zertifizierte Jivamukti Yogalehrerin

"Happy Mind - Happy Life! Gemeinsam atmen - die Sonne grüßen - lächeln - Herz über Kopf stehen - entspannen - für einen positiven Geist und ein glückliches Leben"



Jennifer Müller

Staatlich anerkannte Erzieherin, Schwerpunkt Naturpädagogik

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

Evelyn Hopfengärtner

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)

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

Balance Swing mit Christine

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

Reflexintegration mit Cristina

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

Body & Soul mit L'aura

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

Kinder-Fantasiereisen mit Cristina

Geführte Meditation für Kinder ab 5 Jahren

Workout Beats mit Lea

Muskelaufbau - Ausdauertraining - Stretching

Das Ganzkörper-Workout sorgt nicht nur für Muskelaufbau und Fettverbrennung, sondern auch für jeden Menge Spaß. Erlebe ein Intervalltraining von abwechselnden Phasen von Beanspruchung und kurzen Pausen in Form eines Tanz-Workouts.



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

Yoga mit Melinda

Yoga begleitet mich schon mein halbes Leben lang, seit 10 Jahren bin ich zertifizierte Jivamukti Yogalehrerin (300 Std.). Meine Begeisterung und meine Erfahrungen möchte ich gerne im Flow mit dir teilen.

Lass uns gemeinsam atmen - die Sonne grüßen - lächeln - Herz über Kopf stehen - entspannen - für einen positiven Geist und ein glückliches Leben!

Bauch, Beine, Po mit Lea

Dieses Workout wird besonders deine Gesäß-, Bein- und Bauchmuskulatur beanspruchen. Die Übungen werden dem Tempo der Teilnehmenden entsprechend zu motivierender Musik ausgeführt. Ebenso werden Ausdauer, Kraft und Körperkoordination trainiert und der Fettstoffwechsel angeregt. Die Übungen können in individuellen Intensitäten ausgeführt werden, demnach ist dieser Kurs für jedes Leistungslevel geeignet und lädt ein, sich in motivierender Gruppendynamik auszupowern.



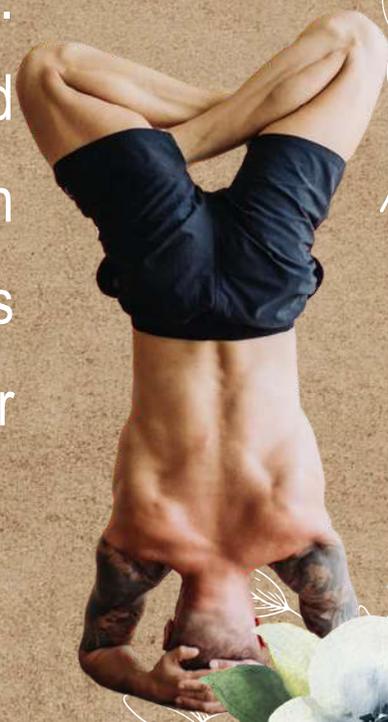
Mühlhofer Hauptstr. 9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 | kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info



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,

02.10.23

18:30-19:45 Uhr



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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamae.de



Leben Lieben September - Dezember

Sonntag 10.09.23 19:00 - 21:00 Uhr

Seelengarten Spezial
mit Body & Soul-Roller, Aurascan & Kakao
mit L'aura & Ella

Sonntag 17.09.23 17:00 - 18:30 Uhr

Singkreis
mit Jessica

Montag 18.09.23 20:15 - 21:15 Uhr

Vortrag Primetime für deine Gesundheit
Mit L'aura & Lea

Montag 25.09.23 19:30 - 21:30 Uhr

Breathing & Consciousness
mit Evelyn

Mittwoch 27.09.23 19:00 - 21:30 Uhr

Contact Impro & Tai-Chi
mit Hermann



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 September - Dezember

Freitag, 29.09.23 18:00 Uhr & Samstag, 30.09. 11:00 Uhr

Märchen auf der Erbse 2.0 Reprise

Modernes Tanztheater von Anna Laura Laschinger

Sonntag, 07.10.23 10:00-17:00 Uhr

WIM HOF Method Fundamentals Workshop

mit Instructor Dominik

Samstag, 14.10.23 13:30-15:00 Uhr

Oriental Moves Workshop

mit Inci

Freitag, 13.10.23 19:00-20:30 Uhr

Singkreis

mit Jessica

Sonntag, 15.10.23 16:00-17:30 Uhr

Offener Drum Circle

mit Tanja & Michael



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 September - Dezember

Sonntag 15.10.23 18:00 - 20:00 Uhr

Kakaozeremonie-Tasting von Peru bis Bolivien
mit L'aura

Sonntag 22.10.23 14:00 - 17:00 Uhr

Selbstschutzseminar für Frauen
mit Dominik & Tina

Sonntag, 22.10.23 18:00 - 21:00 Uhr

Jam zur musikalischen Begegnung
...wer spielen mag, spielt

Montag 23.10.23 19:30 - 21:30 Uhr

Breathing & Consciousness
mit Evelyn

Freitag 10.11.23 18:30 - 21:00 Uhr

Kakao & Ecstatic Dance (Nü/Fü/Er) mit DJ Zons
mit L'aura und Joachim



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 September - Dezember

Montag 23.10.23 19:30-21:30 Uhr
Breathing & Consciousness
mit Evelyn

Montag 13.11.23 19:30-21:30 Uhr
Breathing & Consciousness
mit Evelyn

Sonntag 19.11.23 17:00-18:30 Uhr
Singkreis
mit Jessica

Sonntag 19.11.23 19:00-21:00 Uhr
Seelengarten Spezial
Kakao & Fantasie-Tanz-Reise aus 1001 Nacht
mit Inci & L'aura

Donnerstag 23.11.23 19:30-21:00 Uhr
Frauenkreis - Im Kreis des Lebens
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 September - Dezember

Sonntag 26.11.23 15:00-17:00 Uhr

Senioren-Kaffee mit orientalischem Line Dance
mit Inci & L'aura

Mittwoch 29.11.23

Contact Impro & Tai-Chi
mit Hermann

Mittwoch 13.12.23 19:30-21:00 Uhr

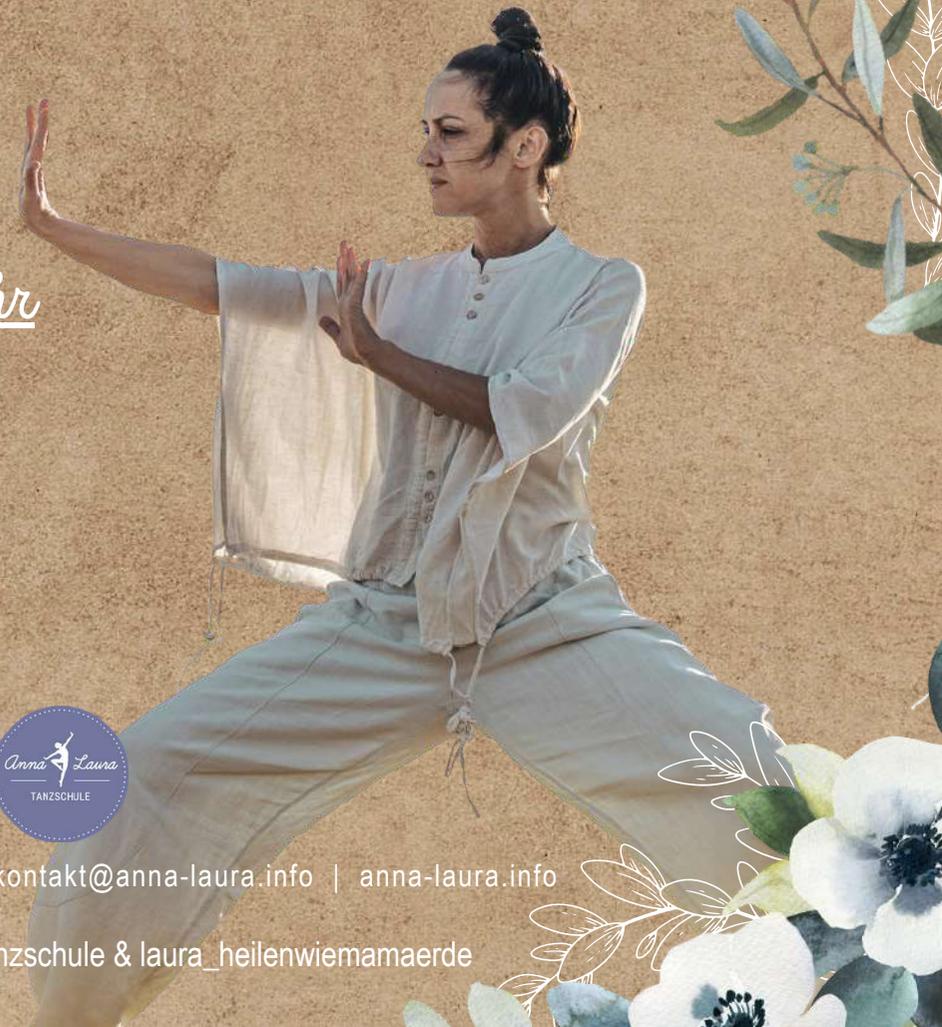
Frauenkreis - Mit den Zyklen im Fluss
mit L'aura

Freitag 15.12.23 19:00-20:30 Uhr

Singkreis
mit Jessica

Mittwoch 20.12.23 19:00-21:00 Uhr

Contact Impro & Tai-Chi
mit Hermann



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,
10.09.2023
19:00-21:00 Uhr

Spezial mit Aurascan, Body & Soul-Reflex & Karaka



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

Spezial mit Body & Soul-Roller & Kakao

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 Breathwork Session 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 oder schwanger sein, melde Dich bitte im Vorfeld bei Laura 017655149583, um über die Wirkung des Kakaos 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



Singkreis mit Jessica

Sonntag,

17.09. & 19.11.23

17:00-18:30 Uhr



Freitag,
13.10. & 15.12.23
17:00-18:30 Uhr

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

Singkreis mit Jessica

Singen verbindet und jeder kann singen! Wir müssen uns nur wieder daran erinnern. Komm zum Mitsingen, summen oder zuhören. Bring sehr gerne ein Instrument mit, falls Du eines spielst. Ob Gitarren, Trommeln, Rasseln oder Finger zum Schnippen, Hände zum Klatschen - alles findet seinen Platz beim gemeinsamen Singen von Mantren und spiritueller Weltmusik. Emotionen dürfen fließen und Dein Inneres zum Ausdruck bringen. Vielleicht magst Du Dich auch manchmal einfach nur hinlegen und die heilsamen Klänge auf Dich wirken lassen. Du bist genau so richtig im Kreis, wie Du gerade bist.

Jessica Walz ist Yogalehrerin, Achtsamkeitscoach
Singkreisleiterin & Trauerbegleiterin

*Anmeldeschluss 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn
Ausgleich 15 €*

Anmeldung unter anna-laura.info/Angebote oder via PN
Wir freuen uns auf Euch



Mühlhofer Hauptstr. 9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 |



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

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 Laura Laschinger

Dipl. Tanzpädagogin, Bühnentänzerin & Sängerin;
Holistischer Coach

(Akademie für biodynamische Medizin)

zert. Pilatetrainerin, doTerra Wellness Queen

18.09.2023

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

25.09.

23.10.

13.11.

04.12.23

19:30-21:30 Uhr

Breathing & Consciousness

mit Evelyn

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

Anmeldeschluss 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn

Ausgleich 38 €



KOHOLA
Breathing & Consciousness

Mühlhofer Hauptstr. 9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 |

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

Tai-Chi & Contact Impro

mit Hermann

Mittwoch,
27.09 &
29.11.23
19:00-21:30 Uhr



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

Mittwoch,

27.09 &

29.11.23

19:00-21:00 Uhr

Tai-Chi & Contact Impro

mit Hermann

Tai-Chi verbindet Bewegung mit Meditation – perfekt, um zur Ruhe zu kommen und seine Konzentration zu fördern. Eine wunderbare Symbiose mit Contact Improvisation, einer zeitgenössischen Tanzform. Die Besonderheit dieser Form ist die Bewegung mit geteiltem Gewicht. Das Ziel ist es, im Kontakt mit einem oder mehreren Menschen Bewegung frei zu improvisieren. Die Improvisation basiert auf Berührung und genauem Hinhören.

Sie lebt durch fließende Körperbewusstheit. Die frei werdende Energie erweitert die Wahrnehmungs- und Spielräume immens und kann sich in einer neuen Leichtigkeit und Flow im Tanz ausdrücken. Wir freuen uns auf Dich!

Ausgleich 18 €, beide Termine 30 €, Anmeldung/Buchung spätestens 3 Tage vor Beginn unter anna-laura.info/Angebote oder via PN

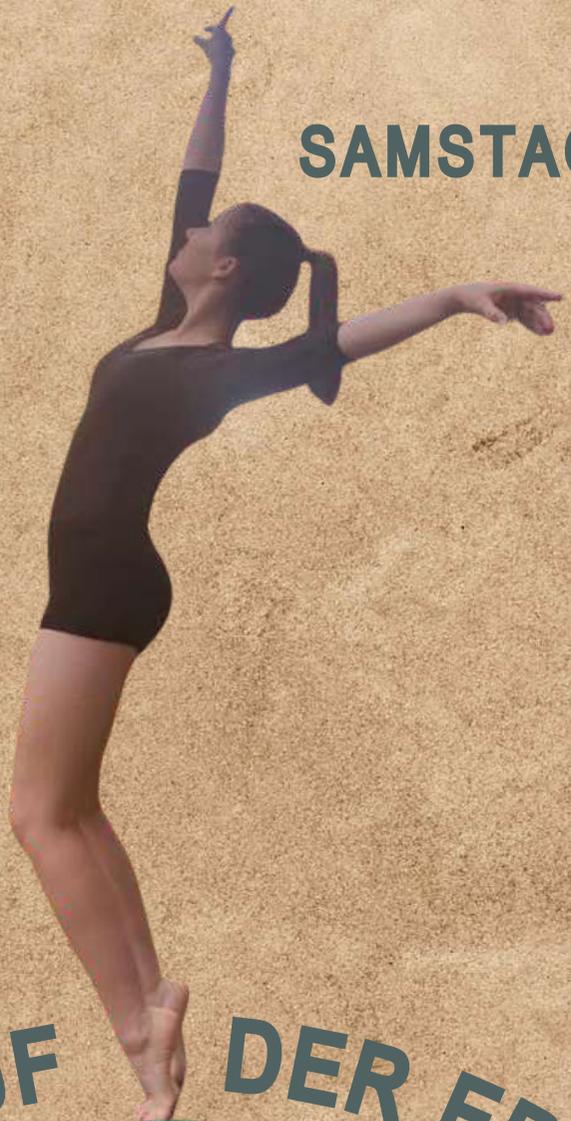


Mühlhofer Hauptstr. 9 90453 Nürnberg | 0176 551 495 83 |
kontakt@anna-laura.info | anna-laura.info





**FREITAG, 29.09.23 18:00 UHR
&
SAMSTAG 30.09.23 11:30 UHR**



**REPRISE im feinen Unterschied
Modernes Tanztheater
von Anna Laura Laschinger**

**Anna Laura Tanzschule
Mühlhofer Hauptstraße 9,
90453 Nürnberg**

MÄRCHEN AUF DER ERBSE 2.0



MÄRCHEN AUF DER ERBSE REPRISE

FREITAG, 29.09.23 18:00 UHR

SAMSTAG, 30.09.23 11:30 UHR

...oft geht's nicht um das "das", 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 10 €

Verbindliche Buchung unter anna-laura.info/Angebote



29.09.23
&
30.09.23

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)

WIM HOF Method Fundamentals Workshop

mit Instructor Dominik Muschweck

Verbindung von Körper und Geist - Energie -
Wissen - Movement-Session - Atem-Session - Eisbad

Dies ist ein Einstiegsworkshop, der für Anfänger und neugierige Neuankömmlinge gedacht ist.

Es werden alle Facetten der Wim-Hof-Methode behandelt. Erfahre, wie Sauerstoff und Kälte den Körper positiv beeinflussen, lerne, wie der Geist kontrolliert werden kann, und beschäftige Dich mit einer Vielzahl von Atemtechniken und Kälteanwendungen.

Diese Workshops sind auf 15 Teilnehmende begrenzt. Dies ermöglicht eine Wohlfühlqualität, eine umfassende Betreuung und ein auf Deine persönliche Situation zugeschnittenes Feedback.

Ausgleich: 119 € Anmeldung unter

<https://www.wimhofmethod.com/activities/whm-workshop-grundlagen-fuerth-dominik-muschweck/48417>

Breathwork. Movement. Icebath
Happy. Strong. Healthy



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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

WIM HOF Method Fundamentals Workshop

Sonntag,
07.10.2023
10:00-17:00 Uhr

Verbindung von Körper und Geist - Energie -
Wissen - Movement-Session - Atem-Session - Eisbad

Für wen ist dieser Kurs gedacht?

Dieser Workshop ist für jedermann geeignet, setzt aber ein Mindestmaß an Gesundheit voraus. Vorsichtshalber raten wir von einer Teilnahme während der Schwangerschaft, oder wenn Sie Epileptiker sind, ab. Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder anderen ernsthaften Gesundheitsproblemen sollten immer einen Arzt konsultieren, bevor sie mit der Wim-Hof-Methode beginnen.

Bitte mitbringen:

Handtuch

Bequeme Kleidung

Indoor-Sportschuhe (alternativ Socken)

Yogamatte (falls vorhanden)

Badebekleidung



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

Samstag,
14.10.2023
13:30-15:00 Uhr

Inci präsentiert

Oriental Moves

Lerne Deinen Körper neu kennen und schätzen über die Bewegungen des Orientalischen Tanzes! Weiblichkeit spüren – Freude, Entspannung und Wohlfühlmomente erleben – Tanz als Körpererfahrung und Ausdruck Deiner Emotionen wahrnehmen – Training für Beckenboden, Muskeln, Körpergefühl und Beweglichkeit ... all das und vieles mehr vereint sich im Orientalischen Tanz.

Unter Anleitung von Inci kommst Du über einfache Bewegungsabläufe ins Tanzen, bewegst Dich zu orientalisch angehauchten Klängen und gehst auf Tuchfühlung mit dieser wundervollen wie facettenreichen Kunst.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme sportliche Übungskleidung, Socken o. Schlappchen werden empfohlen; wer möchte, darf auch barfuß tanzen.

Ausgleich: 38 €



inci

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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde



Selbstschutzseminar für Frauen

Sonntag,
22.10.2023
14:00-17:00 Uhr

Protect your sacred space

mit
Dominik & Tina



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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Sonntag,
22.10.2023
14:00-17:00 Uhr

Selbstschutzseminar für Frauen

Dominik Muschweck betreibt seit mehr als 25 Jahren Kampfkunst, Kampfsport und Selbstverteidigung. Er besitzt Meistergrade im Ju-Jutsu und der philippinischen Kampfkunst Pekiti Tirsia Kali.

Tina Stöckl verfügt über 20 Jahre Kampfkunsterfahrung, leitet Selbstverteidigungskurse (Schwarzer Gurt Aikido).

Theorie:

“werde nicht zum Opfer”
mit Videoanalyse

Verhaltenstraining Körpersprache,
Stimmeinsatz, Mimik/Gestik

Praxis:

Prinzipien der Griffbefreiung
Push & Pulltechniken

Schlagtechnik mit offener Hand
Evade & Escape

Ausgleich 30 Euro

Anmeldung/Buchung spätestens

3 Tage vor Beginn

unter anna-laura.info/Angebote oder via PN

Wir freuen uns auf Dich



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

Offener Drum Circle

mit Tanja & Michael

Sonntag,
15.10.2023
16:00-17:30 Uhr
Spendenbasis



drum circle
& rhythm

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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

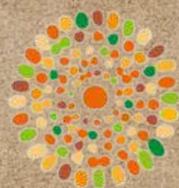
Offener Drum Circle

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, wie viele Instrumente wir brauchen.

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



drum circle
& rhythm

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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde

Sonntag,
15.10.23

18:00-20:00 Uhr

Kakaoceremonie mit Tasting

mit Láura

Peru Bali Ecuador Bolivien... Schluck für Schluck...



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

Freitag,
10.11.23
18:30 Uhr

Kakaozeremonie & Ecstatic Dance

feat. DJ Dr. Zons

18:30-19:00 Uhr Kakaozeremonie & Chakra Body Intro mit
ätherischen Ölen (optional bei Buchung angeben)

19:00-20:30 Uhr Ecstatic-Dance-Welle

20:30-21:00 Uhr Ausklang & Entspannen

Harmonieausgleich: 33 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,
10.11.23
18:30 Uhr

Kakaoceremonie & Ecstatic Dance

Diese Veranstaltung bietet Dir die 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, drei 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; verbindliche 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 & laura_heilenwiemamaerde



Seelengarten

Sonntag,
19.11.2023
17:00 Uhr

Spezial mit Fantasie-Tanz-Reise aus 1001 Nacht



inici

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 Spezial mit Fantasie-Tanz-Reise aus 1001 Nacht, Kakao & Meditation

An diesem Abend bist Du herzlich eingeladen, im geschützten Raum ganz bei Dir anzukommen und in der Gemeinschaft mit den anderen Teilnehmenden Deiner Seele Gutes zu tun. Mit einer Kakaozeremonie eröffnen wir Kreis und Herzen. Im Anschluss gehen Laura und Inci mit der Teilnehmergruppe auf eine Fantasiereise aus 1001 Nacht. Ihr kommt in den Genuss, Euch unter Anleitung zu orientalischer Musik zu bewegen und Euren Emotionen körperlichen Ausdruck zu verleihen, auf dass am Ende ein kleines, aber feines Tanzwerk entsteht. Eine wohltuende Meditation rundet das „Seelengarten“-Treffen ab und lässt euch sanft und gestärkt wieder in den Lebensalltag übergehen.

Ausgleich: 33 Euro, Anmeldung bitte spätestens 3 Tage vorher.

Solltest Du in Dauermedikation sein oder schwanger, melde Dich bitte im Vorfeld bei Laura 017655149583.

Wir freuen uns auf Dich!
Inci Brose & L'aura



inci

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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde



Senioren-Cafe'

Sonntag,
26.11.2023
15:00-17:00 Uhr

mit orientalischem Line Dance
mit Inci & L'aura

Ein Tanznachmittag für alle jung gebliebenen und geselligen Menschen, die sich an Musik und Tanz erfreuen, Kontakte zu Gleichgesinnten suchen oder einfach mal wieder unter Leute kommen und dabei auch das Tanzbein schwingen wollen. Kaffee und Kuchen werden als Gaumenfreuden angeboten, kalte Getränke stehen auch bereit. Laura und Inci legen Musik vom Band auf und geben auf Wunsch die eine oder andere einfache Anleitung zum Mitmachen. Als Tanz-Special-Aktion gibt es diesmal Oriental Line Dance – die gemeinsame Bewegung zu orientalischer Musik.

Ausgleich: 11 € inkl. Kaffee und Wasser, Anmeldung bis 3 Tage vor Beginn
Wir freuen uns auf Euch!

L'aura & Inci



Inci

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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde



Frauenkreise

Resilienz & Kohärenz



Mit Mama Kakao - SINNesfreuden - Meditation -
Tanz - Gesang & ätherischen Ölen

*i am
woman*

23.11.2023 &

13.12.2023

19:30-21:30 Uhr

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



Mittwoch,

20.12.2023

19:00-21:30 Uhr

Seelengarten Spezial

mit Hermann & L'aura

von Definieren & Erfragen Heiliger Räume mit Contact Impute



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

Seelengarten Spezial

Mittwoch,
20.12.2023
19:00-21:30 Uhr

Hermann & L'aura
Was Dich erwartet:

Kakao-Zeremonie & Healing Circle

...um uns mit den Elementen zu verbinden, die Herzen zu öffnen

Meditativer Flow in achtsamkeitsorientierter Körperarbeit

...um unseren eigenen Raum ganzheitlich zu erfühlen, erfüllen & für uns selbst zu definieren

Contact Impro Jam

...im dritten Schritt gehen wir gemeinsam in einen Contact Impro Jam, um die Kommunikation dieser schätzenswerten Räume im Erfragen und Antworten in Nähe und Distanz zu erleben. Dieses Erlebnis lädt Dich ein, mit Dir selbst und mit anderen in Begegnung & ggf. in Beziehung zu gehen, und schafft ein Bewusstsein dafür,

dass wir immer so viel mehr kommunizieren, als Worte imstande sind auszudrücken, und wie wir unseren Raum erfüllen.

Ausgleich: 33 €, Anmeldung bis 3 Tage vor Beginn

Wir freuen uns auf Euch!



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



Raumraum mieten

Tagungen, Seminare, Retreats & Workshops
oder private Feiern individuell gestalten



116 qm Tagungs & Eventraum, 100 qm Kursraum mit Schwingboden
und großzügigem Foyer - auf Anfrage....



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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & 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

YOUTUBE laura_seelengarten



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



Anna Laura Tanzschule



anna_laura_tanzschule & laura_heilenwiemamaerde