

SILATA

Das einzigartige **Mitmachevent** von und mit Moni Müksch come on the right side.....

Bei diesem neuen einzigartigen Mitmach-Event für Frauen **und** Männer steht neben der Trainerin jemand ganz wichtiger im Mittelpunkt: nämlich **DU** als aktive/r TeilnehmerIn. Du bestimmst, wie weit du dich einbringst – wichtig ist, dass du kommst und genießt.

SILATA – das heißt **SINGEN, LACHEN** und **TANZEN** – die „rechte“ Gehirnhälfte spielt die Hauptrolle. Den Verstand ausschalten, der in der linken GH zu Hause ist, weg von „ZDF“ (Zahlen, Daten, Fakten) hin zu Bildern, Emotionen und der Intuition, die in der rechten GH beheimatet sind. Die Zeit ist reif, die übertriebene „Linkshirnigkeit“ zu verlassen: „Come on the right side!“ ist ein Weg in diese Richtung: mit Lachen, Tanzen, Singen und Träumen begeben wir uns in die wunderbare Welt der Rechtshirnigkeit und feiern – leicht und fröhlich wie die Kinder - diese spannendste aller Zeiten.



Die berühmte Hirnforscherin Jill Taylor spricht von einer Art „Instant-Nirwana“ in das wir uns fallen lassen: wir zelebrieren gemeinsam Lachyoga, singen Lieder aus aller Welt und bewegen uns in fröhlichen Tänzen. Das Beste:

Keinerlei Vorbildung nötig!

Ein afrikanisches Sprichwort sagt:

Wer gehen kann, kann tanzen - Wer sprechen kann, kann singen!

Das Bild meiner Nichte – der fröhliche Spaßvogel – ist Sinnbild dafür.

Workshop:

ein ganzer Tag auf „der rechten Seite“ – mit Lachen, Singen, Tanzen, Träumen und Hintergrundinformationen, viel Entspannung und Gemeinsamem Tun. Ein Workshop, wo wir wundervolle Lieder gemeinsam singen, fröhliche Gruppentänze tanzen und gemeinsam Lachyoga zelebrieren. Dazwischen gibt es ausreichend Zeit zum Ausruhen – mal mit einer geführten Meditation, mal mit Atem- und Entspannungsübungen.

Moni Müksch

Coachfrau | Schauspielerin | Sängerin | Tänzerin | Lachmuskel- und Intuitionstrainerin

