

# TanzRaumSein



Körperimpuls

Tanzgenuss

Entfaltungsraum

21. Januar – 4. Februar 2025

\*Song von Jorge Dexler

'Todo se transforma – alles  
verwandelt sich'

Im tiefsten Winter geschieht so  
Vieles in der Natur im Verborgenen.  
Alles ist in Verwandlung und bereitet  
sich vor auf neues Erwachen und  
Spriessen.

Was brauche ich im Moment?  
Ruhe und Zurückgezogenheit?  
Oder drängt schon etwas Neues  
in mir auf dem Weg nach aussen?  
Die Atmung ist ein zentrales  
Umwandlungsorgan in uns- wie  
kann sie mich unterstützen in  
meinem SEIN?

Unser Körper zeigt uns, ob etwas  
stimmig ist für uns.

Tanz und Bewegung helfen uns,  
diesen Impulsen nachzuspüren.  
Wir üben, den Körperreaktionen zu  
vertrauen und so unser inneres  
Wissen zu stärken.

Mit Übungen und Körperwahr-  
nehmung, mit Orientalischen  
Tanzbewegungen, mit Kreistänzen  
und freiem Tanz kann sich der Raum  
in und um uns entfalten zum

**SEIN**

## Wo:

Tanzstudio «Vulkan», Stegstrasse 17,  
8820 Wädenswil

## Wann:

3x Dienstag, 21. Januar – 4. Februar 2025,  
18.45 - 20.15 Uhr

## Mit wem:

Sylvia Seifert, Tanzpädagogin,  
Erwachsenenbildnerin FA,  
[sylvia.seifert@sunrise.ch](mailto:sylvia.seifert@sunrise.ch),  
076 325 18 52



Mehr erfahren? Ich gebe dir  
gerne Auskunft am Telefon oder per Mail

## Niveau:

Offen für alle mit Neugier, keine  
Tanzerfahrung nötig

## Anmelden:

Per Mail oder Telefon

## Mitnehmen:

Bequeme Kleidung, eventuell Tanzrock,  
Socken nach Bedarf (keine Münz-  
Hüfttücher)

## Kosten:

3 x Fr. 35.-- = Fr. 105.—

Einzellektionen Fr. 40.—

Bar am ersten Kursabend oder über  
TWINT oder Bankverbindung

[www.sylviatanz.ch](http://www.sylviatanz.ch)