

# TanzRaumSein



Körperimpuls

Tanzgenuss

Entfaltungsraum

11. März – 8. April 2025

\* Dietrich Bonhoeffer

'Von guten Mächten wunderbar geborgen'

Schutzsysteme in unserem Körper: Faszien und Fett, Atmung und Verdauung, Immunsystem und Haut. Was meist unbewusst geschieht, wollen wir ein Stück weit ins Bewusstsein holen und schauen: wie kann es uns in der Bewegung und im Leben Richtung und Unterstützung bieten?

Wie kann diese Erfahrung unser Vertrauen in das Leben stärken?

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 Körperwahrnehmung, 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:

5x Dienstag, 11. März – 8. April 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:

5 x Fr. 35.-- = Fr. 175.—

Einzellektionen Fr. 40.—

Bar am ersten Kursabend oder über TWINT oder Bankverbindung

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