

TanzRaumSein



**'Aufatmen! Mich vom Atem
durchs Leben tragen lassen.'**

Körperimpuls

Tanzgenuss

Entfaltungsraum

27. Oktober – 1. Dezember
2026

**'Aufatmen! Mich vom Atem
durchs Leben tragen lassen.'**

Vom ersten bis zum letzten Moment begleitet uns unser Atem. Oft und zum Glück unbewusst trägt er uns durch unser Leben.

Wie begleitet er mich? Kenne ich Engegefühle, Atemnot? Aber auch die Entspannung nach einem grossen Ausatmen?

Was kann ich dazu beitragen, dass er frei fliessen kann und mich durch das Leben führt? Welche Körperstrukturen sind beteiligt und wie setze ich sie ein? Was sagt meine Seele dazu? Und wie stärkt er meine Kreativität?

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:

6x Dienstag, 27. Oktober – 1. Dezember
2026, 18.45 - 20.15 Uhr

Mit wem:

Sylvia Seifert,
Tanzpädagogin,
Erwachsenenbildnerin FA,
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:

6 x Fr. 35.-- = Fr. 210.—,
online Fr. 180.--
Einzellektionen Fr. 40.—
Bar am ersten Kursabend oder über
TWINT oder Bankverbindung

www.sylvia-seifert.ch