

TanzRaumSein



Körperimpuls

Tanzgenuss

Entfaltungsraum

10. März – 7. April 2026

'Wir brauchen die Weichheit, damit die Kraft reicht'-2

Giulia Enders

Sich dem Leben hingeben

Wenn es uns gut geht, ist das kein Problem. Aber wenn Krankheit, Schmerzen, schwierige Situationen unser Leben prägen – was dann? Weichheit – damit die Kraft reicht? Wo und wie erlebst du es? Wir forschen und erleben gemeinsam. Welche Organe und Körperstrukturen unterstützen uns dabei? Und was macht unser Geist?

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, 10. März-7. April 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:

5 x Fr. 35.-- = Fr. 175.--,
online Fr. 150.--
Einzellektionen Fr. 40.--
Bar am ersten Kursabend oder über TWINT oder Bankverbindung

www.sylviatanz.ch