

TanzRaumSein



Körperimpuls

Tanzgenuss

Entfaltungsraum

'Aufblühen'

Die Natur erwacht und beginnt zu wachsen – alles Leben entwickelt sich in Spiralen.

Wie fühlen sich spiralige Bewegungen im Körper an, in Muskeln, Gelenken, Wirbelsäule?

Wie verändern sie meinen Tanz?

Zeigen sie mir einen Weg zu mehr Leichtigkeit in meinem Alltag?

Wir nähern uns dem Zusammenwirken von Körper, Seele und 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, 12. März – 9. April,
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.—
Einzellektionen Fr. 40.—

Bar am ersten Kursabend oder über
TWINT oder Bankverbindung

www.sylviatanz.ch

12. März – 9. April 2024