

# TanzRaumSein



Körperimpuls  
Tanzgenuss  
Entfaltungsraum

29. Oktober-3. Dezember 2024

## 'Rhythmen des Lebens'

Die Jahreszeiten in der Natur -  
Flüssigkeiten, Organe,  
Zellen in unserem Körper -  
Die Zyklen des Mondes -  
Die Zyklen in unserem Leben -  
alles hat seinen eigenen Rhythmus.  
Wie beeinflussen sie unser Befinden?  
Bin ich eher Blut-langsam oder  
Wasser-schnell?  
Welche Musik-Rhythmen passen  
dazu?  
Wie helfen uns Rhythmen zu unse-  
rem Wohl-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:

6x Dienstag, 29. Oktober – 3. Dezember  
2024, 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:

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

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