

# TanzRaumSein



Tanzgenuss

Entfaltungsraum

Bewegungserfahrung

## 'Aus der Mitte tanzen und leben'

Wir Frauen kennen unsere Mitte gut-  
wo genau ist MEINE?

Wie kann ich die Organe und  
Strukturen stärken und nähren?

Kräftigen und entspannen-was  
brauche ich?

Wie kann ich die Verbindung zur  
Mitte, zu meinem Bauchhirn fördern?  
Was hilft mir in der Bewegung und im  
Tanz, mit der Mitte verbunden zu  
sein?

Wir nähern uns dem Zusammen-  
wirken von Körper, Seele und Geist.

Körperwahrnehmung

Übungen

Tanzbewegungen aus dem

Orientalischen Tanz

einfache Kreistänze

freier Tanz

Meditation

Entspannung

-

SEIN

### **Wo:**

Tanzstudio «Vulkan», Stegstrasse 17,  
8820 Wädenswil

### **Wann:**

7x Dienstag, 31. Oktober – 5. Dezember,  
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:**

7 x Fr. 35.-- = Fr. 245.—

Einzellektionen Fr. 40.—

Bar am ersten Kursabend oder über  
TWINT oder Bankverbindung

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

31. Oktober–5. Dezember 2023