

# *to be in motion*

ganzheitlich bewegt

*Hast du oft das Gefühl, dass du teils abgeschnitten von deinem Körper bist? Ist dein Leben leistungsorientiert, von Funktionieren geprägt und Emotionen haben wenig Platz?*

*War Tanz schon immer etwas Schönes für dich?*

Meine fortlaufende Tanztherapie-Gruppe ist ein Angebot in einer geschlossenen Gruppe.

Diese Gruppe bietet eine wöchentliche Unterstützung der besonderen Art mittels Tanz, Interaktivität und verbalem Austausch.

Oft fühlen wir erst, wie es uns wirklich geht, wenn wir unserem Körper Beachtung, Raum und Zeit schenken.

Mit einfachen und zentrierenden Bewegungsabläufen, basierend auf natürlichen Bewegungen und modernen Tanzformen bereiten wir den Körper für den Tanz vor. Atmung und Körperwahrnehmung sind selbstverständliche wichtige Bestandteile. Wir tanzen zu unterschiedlichen Bewegungsqualitäten und Rhythmen. Tanz ist ein wunderbares Medium, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Themen werden aus der jeweiligen Gruppendynamik aufgegriffen oder bewusst als Schwerpunkt eingesetzt. Wir enden mit einem gemeinsamen Austausch oder in Stille.

**Wann:** 06.01.2025 – 14.04.2025 / 18.30 – 20.00 (13x)

**Ausfalldaten:** 17.02.2025 und 17.03.2025

**Kosten:** Fr. 495.00

**Ort:** Im Gebäude der Rudolf-Steiner-Schule (Sternensaal), Plattenstrasse 39, 8032 Zürich



yogaphoto.ch

**Anfrage/Anmeldung per Email:**

Alexandra Silvana Gysel, [info@tobeinmotion.ch](mailto:info@tobeinmotion.ch) [www.tobeinmotion.ch](http://www.tobeinmotion.ch)

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. (Rechnung erfolgt nach Anmeldung)  
Kurskosten können nicht rückerstattet werden. Der Kurs ist nur als Ganzes buchbar.