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?

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

Mit einfachen Bewegungsabläufen, basierend auf natürlichen Bewegungen und modernen Tanzformen bereiten wir den Körper für den Tanz vor.
Atmung und Körperwahrnehmung sind selbstverständliche wichtige Bestandteile.
Gehaltene Spannungen und Emotionen dürfen wieder in Bewegung kommen und geben dir dadurch Lebendigkeit zurück.

In der Tanztherapie legen wir den Fokus auf das Zusammenspiel von Körper/Emotion, Bewusstsein und Erkenntnis. Das verbale Gespräch gehört dazu, steht aber nicht im Vordergrund.

Themen werden aus der jeweiligen Gruppendynamik aufgegriffen oder bewusst als Schwerpunkt eingesetzt.

Wann: Do abends: 06.11.2025 – 18.12.2025 / 18.00 – 19.30 (7x)
Kosten: Fr. 280.00, der Kurs ist nur als Ganzes buchbar und im Voraus zu begleichen
Ort: Plattenstrasse 37, 8032 Zürich in dem Gebäude der Rudolf-Steinerschule, Englertsaal Haupthaus
Anmeldung: Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung. Rückerstattungen sind nicht möglich.

yogaphoto.ch