



Tanztherapie Gruppe Montag

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

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

Was dich erwartet

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.

Der Fokus liegt im Zusammenspiel von Tanz, Fühlen und Bewusstsein. Das verbale Gespräch gehört dazu, steht aber nicht im Vordergrund.

Werde Teil der wöchentlichen Gruppe in vertrauensvollem Rahmen.

Kursdaten

- Wann:** Mo 18.30 – 20.00 Uhr
11.05.2026 – 06.07.2026 (8x)
Ausfalldatum: Pfingstmontag
- Kosten:** Fr. 300.--. Der Kurs ist nur als Ganzes buchbar und im Voraus zu begleichen
- Ort:** Plattenstrasse 39, 8032 Zürich in dem Gebäude der Rudolf-Steinerschule, Sternensaal
- Anmeldung:** verbindlich, keine Rückerstattung möglich