to be in motion
ganzheitlich bewegt



Tanztherapie Gruppe Donnerstag

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 zweite Jahreshälfte 2026

Wann: **Do 18.15 – 19.45 Uhr**
29.10.2026 – 10.12.2026 (7x)

Kosten: Fr 280.00

Die Kurse sind nur als Ganzes buchbar und im Voraus zu begleichen.

Ort: **Plattenstrasse 37, 8032 Zürich** in dem Gebäude der Rudolf-Steinerschule, Englertsaal Haupthaus

Anmeldung: verbindlich, keine Rückerstattung möglich

Alexandra Silvana Gysel
ED Kunsttherapeutin
Fachrichtung Tanz- und Bewegungstherapie
Somatic Experiencing Practitioner®

+41 (0)79 819 62 29
info@tobeinmotion.ch
www.tobeinmotion.ch