

Tanz mal wieder

- ✓ **Bewegen und Tanzen nach eigenem Gusto**
- ✓ **Neues ausprobieren in vertrauter Umgebung**
- ✓ **Satt im Körper ankommen mit Bewegungsinputs verschiedenster Art**
- ✓ **Vertrauen in die eigene Kraft**
- ✓ **Mut für Entschleunigung**
- ✓ **Die Lebensgeister wecken**
- ✓ **Ausgleich zum bewegungsarmen Lebensstil**



Ein Angebot für Stadthelfer:innen



Ort: im Stadthelferzentrum (Vogesenstr. 110)

Zeit: Freitag, 9.30 – 11.00 Uhr

Daten: 16. / 23. Februar, 8. / 15. / 22. März, 5. / 12. / 19. April 2024

Anmeldung: sonja.ehrler@sunrise.ch bitte bis 14. Februar

Kosten: keine

Vorkenntnisse: keine

Bequeme Kleidung



Ich bin mit meiner Ausbildung zur Tanz- und Bewegungstherapeutin fast fertig und möchte jetzt all das umsetzen und weitergeben, was ich da gelernt habe. Es geht um eine entspannte Annäherung an Körper und Bewegung. Sonja Ehrler