

# Meditatives Tanzen Spirit in Motion



## Tanzen ist wie eine Massage für die Seele!

Im Hier und Jetzt ankommen. Bewusst wahrnehmen, wie ich da bin, in mich hineinspüren, mich von der Musik und den Bewegungen tragen lassen. Zur Ruhe kommen und doch in Bewegung sein, Stille erfahren und auch übersprudeln vor Freude, ganz bei mir ankommen und doch verbunden sein mit den anderen.

**Mitbringen** Freude an Bewegung und Musik.

Bequeme Kleidung und wenn vorhanden Tanzschuhe

**Ort** Gemeindesaal Schwerzenbach, Chimlimärt, Bahnstrasse 14, vis-à-vis Bahnhof

**Zeit** Jeweils einmal im Monat donnerstags 14 – 16 Uhr

Leitung

**Claudia Schübach**

+41 79 548 34 21

spirit-in-motion@gmx.ch

## Daten 2021

16. Dezember

## 2022

6. Januar

3. Februar

3. März

7. April

5. Mai

2. Juni

30. Juni

1. September

6. Oktober

3. November

1. Dezember

Die Kosten werden von der kath. Kirchgemeinde übernommen.