

Dance Meditation

Tanz dich in Schwingung die bewegte und bewegende Tanzmeditation

In der Dance Meditation wirst du angeleitet, dich im freien Tanz zu Musik unterschiedlicher Rhythmen, Tempi und Stile zu bewegen. Ein jeweiliges Thema bildet den roten Faden durch den Abend. Die Musik und der Tanz ermöglichen dir deinen Körper bewusst zu spüren und auszudrücken, was dich im Innern bewegt und sich gerade zeigen will. Das wirkt befreiend und reinigend auf dein ganzes Körper-, Emotions- und Energiesystem. Die Dance Meditation holt dich ins Jetzt, weg vom vielen Denken und oft auch Urteilen, und lässt dich den Moment in deiner vollen Lebendigkeit erfahren.

Lasse dich von der Musik durch den Abend tragen, genieße das Tanzen und schöpfe neue Kraft und Impulse für deinen Weg und Alltag.

- **Freitag, 20.00 – ca. 22.00 Uhr**
22. Sept. / 27. Okt. / 24. Nov. / 22. Dez. 2017
- Affoltern am Albis, TANZraum Affoltern, alte Obfelderstrasse 68
10 Gehminuten ab Bahnhof
Parkplätze vor Gebäude vorhanden
- CHF 30.- pro Abend
- Bequeme Kleidung, barfuss oder Socken, Trinkflasche, Frotteetuch

Es ist keine Anmeldung erforderlich, komme einfach vorbei!

www.inschwingung.ch
Jeannette Saira Ott
Bewegungs- und
Tanzpädagogin
Tel. 079 404 03 11

Ich freue mich auf das
gemeinsame Tanzen!

