

Dance Meditation

Tanz dich in Schwingung A conscious movement practice

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 gerade bewegt und sich zeigen will. Das wirkt befreiend, reinigend und harmonisierend. 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. Schöpfe neue Kraft und Impulse für deinen Weg und Alltag.

Daten: **Freitag, 20.00 – ca. 22.00 Uhr**
26. Jan. / 9. Feb. / 4. Mai / 25. Mai / 29. Juni / 13. Juli 2018

Ort: Affoltern am Albis, TANZraum Affoltern, alte Obfelderstrasse 68
10 Gehminuten ab Bahnhof
Parkplätze vor Gebäude vorhanden

Kosten: CHF 30.- pro Abend

Mitbringen: Bequeme Kleidung, barfuss oder Socken, Trinkflasche, Frotteetuch

Es ist keine Anmeldung
erforderlich, komme
einfach vorbei!

www.inschwingung.ch
Jeannette Saira Ott
Tel. 079 404 03 11

Ich freue mich auf das
gemeinsame Tanzen!

