



Meditation im Tanz - Jahres-Zyklus 2019

„Beim Tanzen wandert die Seele durch den Körper und sieht nach dem Rechten.“ Dieses Zitat mit unbekanntem Ursprung beschreibt die wunderbare Wirkung die sich beim meditativen Tanz und in den Kreistänzen einstellen kann. Es ist, als ob sich Körper und Geist jeweils wieder „neu sortierten“.

In dieser Form des Tanzes, verbinden sich die Freude am rhythmischen Ausdruck und der Bewegung mit der Möglichkeit, sowohl bei sich anzukommen als auch gleichzeitig in Kontakt mit Anderen zu sein. Die einfachen, sich wiederholenden Tanzschritte und die Musik führen uns aus dem oftmals belastenden Alltag in die Gegenwart, lassen uns innerlich auftanken, regenerieren und in der Lebensfreude ankommen.

Wir tanzen in diesen Workshops nach Musik unterschiedlicher Stilrichtungen: Traditionelles aus aller Welt, Klassik, Pop und meditativen Klängen. Vorkenntnisse sind keine nötig, wichtig ist die Freude am gemeinsamen Tanzen. Die Nachmittage können einzeln besucht werden oder als ganzer Zyklus.

Termine 2019: 2. Feb. / 13. April / 22. Juni / 7. Sept. / 2. Nov. / 14. Dez. /
jeweils Samstag-Nachmittag 13.30 – 17.00 Uhr

Kursleitung: Ulrike Schädler Türler

Kosten: CHF 50.— pro Samstag

Kursort: Ref. Kirchgemeinde Zürich-Hottingen
Asylstrasse 36, 8032 Zürich
(Tram Nr. 3 und 8 bis Haltestelle Römerhof)

Anmeldung: u.schaedler@wegundwandel.ch