



### Leitung

Sandra Maria Neff  
Integrativer LifeCoach

«Tanz ist die verborgene  
Sprache der Seele»

Martha Graham

### Daten

Siehe rechts

### Zeit

19:30 - 21:15

### Kosten in CHF

240 pro Semester

### Ort

Wirkstatt Auboden  
Auboden 1387  
CH-9125 Brunnadern  
wirkstatt-auboden.ch

### Anmeldung

+41 71 375 66 00

info@wirkstatt-auboden.ch

## «Die heilsame Kraft des Tanzes»

Tanz - und Bewegung in der Wirkstatt Auboden

**Musik berührt die Seele, der Tanz ist ihr Ausdruck.**

Erlebe eine Welt voller Musik, Bewegung und innerer Bilder. Hier hast du die Möglichkeit, dich körperlich auszudrücken und gleichzeitig dein inneres Gleichgewicht zu finden.

**Stressabbau:** Endorphine, Glückshormone, Wohlbefinden

**Emotionale Befreiung:** Emotionen freilassen, Selbstkenntnis

**Gemeinschaft:** Zusammenhalt, Freude

**Körperliches Wohlbefinden:** Bewegung, Gesundheit

Schenke dir selbst eine Auszeit voller Freude, Bewegung und Musik und erlebe, wie gut es tut, sich frei zu bewegen und den Rhythmus der Musik zu spüren.

### Tanzdaten zweites Halbjahr 2024

- 21. August
- 04. & 18. September
- 23. Oktober
- 06. & 27. November
- 04. & 18. Dezember

„Schnuppern“ ist willkommen!

