

**Hast du Lust dich zu bewegen, so wie es dir gerade guttut?**

**Dann ist das TanZen das Richtige für dich.**

Wir starten aus der Stille und geben unserem Körper die Bewegung, die er braucht.

Im Tanz zeigen, lösen sich Gefühle, die im Alltag keinen Ausdruck finden. Es wird gelacht, hin und wieder geweint und auch mal gesungen.

Oft ist es bei uns: lustig, komisch, schön, skurril, wundervoll, klangvoll, liebevoll...

Wir bieten: einen geschützten Rahmen (alles darf sein und bleibt in diesem Raum).

Nach jedem TanZen-Abend gibt es eine Feedbackrunde, wo das Erlebte geteilt werden darf, wodurch es noch mehr Bedeutung bekommt.

## **Wir TanZen jeden Mittwoch um 20:15**

**Was:** Es gibt 1 Stunde Musik und Kerzenlicht

**Wie:** Achtsam, dir selbst, den anderen und dem Raum gegenüber  
Barfuss, in bewegungsfreudiger Kleidung (zum Schutz des Mattenbodens  
bitte ohne abstehende Reissverschlüsse)

**Kosten:** Der Anlass lebt von Spenden, die du gerne im Tanzkässeli hinterlassen kannst

**Wo:** Aikido Dojo | Uster West 12 | 8610 Uster

**Kontakt:** Rahel Sonderegger | 079 462 50 43 | rahel.sonderegger@icloud.com

### **Feedback einer TanZerin:**

Diesen Arbeitstag habe ich nur durchgestanden, weil ich wusste, dass am Abend TanZen ist!

*Katharina O.*

