



90. ILANZER MÄRCHENTAGE

Zuviel? Zuwenig? Das rechte Mass!



- | | |
|-------------|---|
| WAS | 90. Ilanzer Märchentage |
| WER | Daniela Siegrist Stricker und Conchi Vega |
| WANN | Dienstag, 27. Oktober bis Donnerstag, 29. Oktober 2026 |
| WO | Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch |

90. ILANZER MÄRCHENTAGE

Zuviel? Zuwenig? Das rechte Mass!



WAS Das Gute liegt immer zwischen dem Zuviel und dem Zuwenig. Doch das Leben kann uns in Situationen des Zuviels und des Zuwenigs führen und lässt uns in den Extremen leben. Wir brauchen die Erfahrung der Gegensätze, um unsere Mitte zu finden. So können wir unser rechtes Mass bestimmen. Der Held im Märchen weiss wann es Zeit ist zu handeln, und Zeit ist zu warten. Die Heldin erkennt, wann sie Helfende ist und wann sie Hilfe erbitten muss. Sie haben einen Sinn für ein dynamisches Gleichgewicht, welches zwischen den inneren Bedürfnissen und den äusseren in Balance gehalten wird. Um dies zu erreichen, brauchen wir nicht zu viel Mut (Übermut) und nicht zu wenig Mut (Feigheit), sondern Mut. Mut auf unser Inneres zu hören, um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Dabei aber achtsam äusseren Einflüssen wahrnehmen, um zu entscheiden was das rechte Mass im Moment ist. Dabei unterstützen uns das Mitgehen im frei erzählten Märchen und das Gehaltensein in den Choreographien der Kreistänze.

WER Daniela Siegrist Stricker, Diplomdozentin für Meditation des Tanzes, Exerzitienleiterin
Conchi Vega, freischaffende Erzählerin, Figurenspieltherapeutin und Naturpädagogin
Zielpublikum: Alle Interessierten

WANN Dienstag, 27. Oktober, 15 Uhr bis Donnerstag, 29. Oktober 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn bei:
Daniela Siegrist, Weiergrabenweg 60D, 3612 Steffisburg
siegrist71@gmx.ch T +41 (0)79 535 03 23

WIEVIEL Kurs CHF 270
CHF 243 bei Anmeldung bis 21. Juli 2026 (Frühbucherrabatt)
Minimum 12 Teilnehmende

WEITERES Keine Vorkenntnisse nötig. Zuhören, miteinander ins Gespräch kommen, tanzen, der Stille lauschen
Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen