



LEBEN IST BEWEGUNG

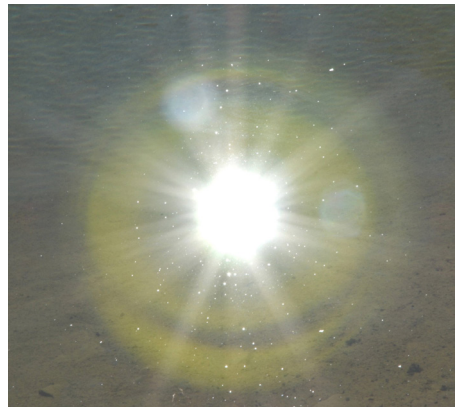
Meditation des Tanzes und Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung



- WAS** Leben ist Bewegung
- WER** Uschi Strobel und Edith Wälti
- WANN** Donnerstag, 05. November bis Sonntag, 08. November 2026
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
T +41 (0)81 926 95 40, www.klosterilanz.ch

LEBEN IST BEWEGUNG

Meditation des Tanzes und Feldenkrais –
Bewusstheit durch Bewegung



WAS Bewegung und Begegnung – im Kreis – mit den Anderen und mit sich selbst. Der Tanz bringt Öffnung und Konzentration, bietet Herausforderung und Ruhe – kann ein Weg zur Einheit von Körper, Geist und Seele sein. Dabei hilft uns die Methode, die Moshé Feldenkrais entwickelt hat, unseren eigenen Körper durch Bewegung bewusster wahrzunehmen. Bewusstheit durch Bewegung führt zu erhöhter geistiger und körperlicher Beweglichkeit.

Man kann einen Menschen nichts lehren, man kann ihm nur helfen, es in sich selbst zu entdecken.

Galileo Galilei

WER Uschi Strobel, Dozentin für Meditation des Tanzes, Ausbildung am Institut Meditation des Tanzes – Sacred Dance – Friedel Kloke-Eibl
Edith Wälti, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum:

Alle, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind an der Körperwahrnehmung zu arbeiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

WANN Donnerstag, 05. November, 18 Uhr bis Sonntag, 08. November 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei
Uschi Strobel, Brombachstr. 9, D-79618 Rheinfelden, +49 (0)7623 79 75 63,
uschi_strobel@web.de

WIEVIEL Kurs CHF 280 bis CHF 340 (nach Selbsteinschätzung)
Maximal 15 Teilnehmende

WEITERES Es sind keine Vorkenntnisse nötig.