

# 90. ILANZER MÄRCHENTAGE

Zu viel? Zu wenig? Das rechte Mass!



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 zu warten. Die Heldenin erkennt, wann sie Helfende ist und wann sie Hilfe erbitten muss. Sie haben einen Sinn für ein dynamisches Gleichgewicht, welches zwischen den inneren und äusseren Bedürfnissen in Balance gehalten wird. Um dies zu erreichen, brauchen wir nicht zu viel Mut (Übermut) und nicht zu wenig Mut (Feigheit), sondern Mut. Mut, um auf unser Inneres zu hören, um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Dabei aber achtsam äussere Einflüsse 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, [siegrist71@gmx.ch](mailto:siegrist71@gmx.ch), +41 (0)79 535 03 23

## **Wie viel**

Kurs CHF 270

CHF 243 bei Anmeldung bis 21. Juli 2026 (Frühbucherrabatt)

Mindestens 12 Teilnehmende

## **Weiteres**

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