

LEBEN IST BEWEGUNG

Meditation des Tanzes und
Feldenkrais – Bewusstheit durch
Bewegung



Bewegung und Begegnung – im Kreis – mit den Anderen und mit sich selbst. Der Tanz bringt Öffnung und Konzentration, bietet Herausforderung und Ruhe und 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, und Edith Wälti, dipl. Feldenkrais-Lehrerin

Zielpublikum: Alle, die sich gerne zu Musik im Kreis bewegen und interessiert sind, an ihrer Körperwahrnehmung zu arbeiten.

Wann

Donnerstag, 5. November, 18 Uhr bis Sonntag, 8. November 2026, 13 Uhr
Anmeldung bis 4 Wochen vor Kursbeginn bei:
Uschi Strobel, +49 (0)7623 79 75 63, uschi_strobel@web.de

Wie viel

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

Weiteres

Es sind keine Vorkenntnisse nötig