



Spiraldance

**Tanz & Bewegung
Körper- & Selbstwahrnehmung
Persönlichkeitsentfaltung**

Claudia Christen, dipl. Tanz- & Bewegungspädagogin
www.spiraldance.ch - Mobile/WhatsApp +41 (0)79 323 69 10

"Die Schönheit des Lebens ist untrennbar von seiner Zerbrechlichkeit." Susan David

Von der Bewegung zum Ausdruck - Fortlaufende Kurse für Erwachsene *Sanftes Tanz- und Körpertraining, Tanzimprovisation & vieles mehr!*

Eine Entdeckungsreise....zu uns selbst!

Mit einfachen Tanz- und Dehnübungen und mit Elementen aus der Körperarbeit verfeinern und vertiefen wir unsere Körper-, Atmungs- und Selbstwahrnehmung. Wir bereiten uns damit körperlich und seelisch vor, um dann aus unseren inneren Bildern, Gefühlen und Geschichten zu schöpfen und ihnen in Bewegung Ausdruck zu verleihen. Wir entdecken unseren eigenen Tanz, der sowohl meditativ und sanft als auch kraftvoll, ausdrucksstark und raumeinnehmend sein kann. Wir erleben freudvolle, spielerische wie auch stille, intuitive Momente. Sowohl ganz für uns, als auch in der Begegnung mit den anderen der Gruppe und inspiriert von der Musik, können wir uns Selbst und unsere Kreativität und Lebendigkeit erleben! Probestunde gerne auf Anfrage. Alle sind willkommen.

Montag 19.00 - 21.00 Uhr (beim HB Zürich)
Mittwoch 9.30 - 11.30 Uhr (im GZ Wollishofen am See)

Weitere Infos

Claudia Christen, dipl. Tanz- & Bewegungspädagogin, Tänzerin und Choreografin
Rindermarkt 20, 8001 Zürich, claudia.christen@spiraldance.ch
www.spiraldance.ch Mobile/WhatsApp +41 (0)79 323 69 10

Weiteres Kursangebot für Gruppen, sowie Privatunterricht/ Einzelarbeit/ Coaching (für Erwachsene und Kinder): siehe Webseite und gerne mehr Infos auf Anfrage.

**Tanz & Bewegung
Körper- & Selbstwahrnehmung
Persönlichkeitsentfaltung**

