

# TANZEN BEWEGEN SEIN

Ich möchte dir an diesem Abend Raum geben,  
ganz dich selbst zu sein.

Lass es fließen und genieße den Augenblick. Du bist eingeladen,  
aufzutanken und dich vom anstrengenden Alltag zu erholen. Bei  
Entspannungsübungen lassen wir ganz los. Wir bewegen uns frei zu  
Musik und probieren verschiedenes aus - mal ganz wild, mal ruhig,  
mal leicht, mal schwer, mal verspielt - ich gebe dir Anregungen und du  
probierst aus, ohne etwas zu müssen. Zum Schluss eine Massage,  
oder einfach ausklingen in der Stille und genießen, wie stark du dich  
spürst und was alles in dir steckt! Ist deine Neugier geweckt?

Dann komm vorbei und probiere es aus!

**Wo:** Evangelische Kirche Heiligkreuz, Lettenstrasse 16, 9008 St. Gallen  
**Wann:** Donnerstag, 20 Uhr, 15. September / 27. Oktober /  
10. November / 15. Dezember  
**Leitung:** Doris Schmid, Tanzpädagogin und Primarlehrerin  
Freiwilliger Beitrag

Weitere Informationen **Mail** [doris.schmid@stadt.sg.ch](mailto:doris.schmid@stadt.sg.ch)

**Homepage** [www.heiligkreuzkirche.ch](http://www.heiligkreuzkirche.ch)

