

# Meditatives Tanzen Spirit in Motion



## Tanzen ist wie eine Massage für die Seele!

Im Hier und Jetzt ankommen. Bewusst wahrnehmen, wie ich da bin, in mich hineinspüren, mich von der Musik und den gemeinsamen Tanzschritten im Kreis tragen lassen. Zur Ruhe kommen und doch in Bewegung sein, Stille erfahren und auch übersprudeln vor Freude, ganz bei mir ankommen und doch verbunden sein mit den anderen.

**Mitbringen** Freude an Bewegung und Musik  
Bequeme Kleidung und wenn vorhanden Tanzschuhe

**Ort** Saal des kath. Pfarreizentrums St. Josef, Seewadelstrasse 13, Affoltern am Albis

**Zeit** Jeweils mittwochs 19 – 21 Uhr

**Anmeldung** spätestens 2 Tage im voraus per Mail: [spirit-in-motion@gmx.ch](mailto:spirit-in-motion@gmx.ch)

Leitung

**Claudia Schüpbach**

+41 79 548 34 21

[spirit-in-motion@gmx.ch](mailto:spirit-in-motion@gmx.ch)

### Daten 2026

- 14. Januar
- 11. Februar
- 18. März
- 15. April
- 20. Mai
- 17. Juni
- 15. Juli
- 12. August
- 9. September
- 30. September
- 2. Dezember

### Kosten

pro Abend von  
CHF 20.00 sind in bar  
(bitte abgezählt  
mitbringen) oder mit  
Twint zu begleichen