

tanz!

# Freies Tanzen

Für Körper, Seele und einen freien Kopf!

**Eva Cardoso**

**ab 24. Juni bis 16. Dezember 2024** (6 Einzeltermine)

jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

**Rauris, Mesnerhaus** · Kirchweg 3

# Freies Tanzen

Für Körper, Seele und einen freien Kopf!

Einmal im Monat wird gemeinsam zu verschiedensten Musikarten frei getanzt. Dabei bewegt man sich ähnlich einer Welle durch den Abend. Vor dem Tanzen gibt es eine Aufwärmphase, zum Ausklang ruhige und zarte Musik. Wichtig dabei ist, dass die Teilnehmenden achtsam mit sich und anderen umgehen.

Getanzt wird ohne Schuhe und in bewegungsfreundlicher Kleidung. Yogamatte fürs Ausklingen und Durstlöscher mitbringen.

Workshop mit

**Eva Cardoso**

Diplomierte Erwachsenenbildnerin im Fachbereich Misch-Kulturelle Bildung

6 Einzeltermine: **24. Juni, 8. Juli, 23. September, 28. Oktober, 18. November**  
und **16. Dezember 2024** · jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

**Rauris, Mesnerhaus**

Teilnahmebeitrag pro Abend: €10,-

Anmeldung bei: Eva Cardoso, Tel: 0650-4409273, E-Mail: evacardoso@gmail.com

Anmeldeschluss: 1 Tag vor dem jeweiligen Termin

Mindestteilnahme: 5 Personen, Mindestalter: 16 Jahre



Mesnerhaus  
Sommer & Winterstallungen

