

tanz!

© Christa Huber

# Freies Tanzen

Für Körper, Seele und einen freien Kopf!

**20. Jänner • 17. Februar • 17. März • 21. April • 19. Mai • 16. Juni**

jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

**Rauris, Mesnerhaus**

# 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 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 Musisch-Kulturelle Bildung

Teilnahmebeitrag pro Abend: € 10,-

(5er Block € 45,-, einlösbar für diese 6 und weitere Termine 2025)

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

Anmeldeschluss: 1 Tag vor dem Termin

