



# Freies Tanzen

Für Körper, Seele und einen freien Kopf!

**Eva Cardoso**

**ab 15. September bis 1. Dezember 2025** (4 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 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.

Referentin: **Eva Cardoso**

diplomierte Erwachsenenbildnerin im Fachbereich Musisch-Kulturelle Bildung

4 Einzeltermine (Montage): **15. September, 13. Oktober, 10. November und 1. Dezember 2025** • jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr  
**Rauris, Mesnerhaus**

Teilnahmebeitrag pro Abend: € 10,-

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

Anmeldeschluss: jeweils 1 Tag vor jedem Termin

