

In Zusammenarbeit mit der Ortsvertretung der Pro Senectute von  
Rheinau, lade ich Menschen ab 60 Jahren zu folgenden Aktivitäten ein



## **Kreistanz auf der Musikinsel – Schnupperkurs mit Susi Aregger, Tanzpädagogin und Heilpraktikerin**

Kreistanz ist eine wunderbare Erfahrung des Bewegt-Seins.  
Im Rhythmus nehmen wir unsere Schritte bewusst wahr.  
Musik berührt unsere Herzen, die Tänze vermitteln Harmonie.

- ☉ Kreistanz belebt und bringt den Kreislauf in Schwung
- ☉ fördert den Gleichgewichtssinn und die Konzentration
- ☉ trainiert das Gedächtnis
- ☉ bewegt Muskeln und Bänder auf sanfte Weise
- ☉ die Gelenke bleiben beweglich
- ☉ Kreistänze sind einfach zu tanzen, sie sind modern,  
traditionell, rituell, meditativ, befreiend...
- ☉ wir tanzen um eine gestaltete Mitte, mit harmonischen  
Bewegungen, die durch Wiederholung vertieft werden
- ☉ im Kreis sind alle gleich, alle Herzen schauen zur Mitte
- ☉ Tanzen ist ein tolles Erlebnis ohne Altersbegrenzung

**Dienstag, 9.30 - 11 .00**

**12. Mai / 19. Mai / 26. Mai / 2. Juni / 9. Juni 2020**

Weitere Termine ab September 2020

Kosten: alle Termine Fr. 90.- oder Fr. 20.- einzelne Daten

Ort: Musikinsel, Klosterinsel 12, 8462 Rheinau, [www.musikinsel.ch](http://www.musikinsel.ch)

Leitung und Anmeldung:

Susi Aregger – Naturheilpraxis zur Linde – 8462 Rheinau

052 301 47 27 – [keltic-samj@bluewin.ch](mailto:keltic-samj@bluewin.ch) – [www.natur-tanz.ch](http://www.natur-tanz.ch)