



FREI BEWEGEN UND KLANG BADEN

Atelier- & Kulturhaus Gewürzmühle Zug

FREI BEWEGEN UND KLANG BADEN

ÜBER UNS UND UNSERE VISION

Wir kreieren und öffnen Räume für die Polaritäten des elementaren menschlichen Seins.

Mit unserer Arbeit schaffen wir Möglichkeiten, sich fernab von gesellschaftlichem Druck und völlig wertfrei zu erfahren. So kann das Individuum durch Dasein seine Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung stärken und in die Selbstwirksamkeit kommen.

Seraina Tall & Martial In-Albon

FREI BEWEGEN

Durch Improvisieren zu Musik entsteht ein Tanz frei von Anspruch, Erwartung und Form. Das Eintauchen in diesen kreativen Prozess und das Tanzen fördern die Hirnfunktionen und die Ausschüttung von Glückshormonen wie Dopamin und Endorphin.

Nichts muss, alles darf sich in der Bewegung transformieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, alle Altersstufen sind willkommen.

Zeit: 9.30 bis 10.30 Uhr

KLANGBADEN

Liegend gibst du dich den Klängen mit Körper, Geist und Seele hin. In diesem von uns durch Klang und Schwingung gehaltenen, sicheren Raum begibst du dich auf eine Reise zu dir Selbst und weit darüber hinaus.

Dabei wird die Selbstregulation aller Systeme unterstützt. Bis tief in die Zellen kann neue Ordnung entstehen, Toxine werden freigesetzt und die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

ANMELDUNG

Erwünscht aber nicht Bedingung. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. TeilnehmerInnen mit Anmeldung werden bevorzugt.

MITBRINGEN

Eigene Matte und wenn gewünscht Kissen und Decke (nur für Klangbaden)

ORT

Atelier- & Kulturhaus Gewürzmühle Zug
St. Johannes Strasse 40, 6300 Zug
www.gewuerzmuehle.ch

KOSTEN

Frei Bewegen	CHF 35.–
Klangbaden	CHF 40.–
Kombiniert	CHF 70.–

SAISON 2026/2027

5. September	6. Februar
3. Oktober	7. März
7. November	3. April
5. Dezember	1. Mai
10. Januar	6. Juni

www.achten.ch / www.minalbon.ch