

# Tanzreisen

19. April, 14. Juni, 6. September, 29. November 2024  
jeweils Freitag von 19:30 bis 21:00 Uhr



Abb.: 10 Schritte für Psychische Gesundheit

Eine Tanzreise ist ein Bewegungsspiel, bei der es nur Mitwirkende und keine Zuschauende gibt. Dabei lassen sich eine Fülle von Erfahrungen mit sich selbst machen und Determinanten der Gesundheit fördern. Eine erweiterte Wahrnehmung über die verfügbaren Ressourcen und die Wachheit für persönliche und gesellschaftliche Zusammenhänge resultieren. In der vertrauensvollen Atmosphäre entsteht vielleicht auch der Mut die Illusion der Vollkommenheit zu verabschieden und andere Rollen ausprobieren zu wollen.

Ort: Atelier YELLOW  
Alpinitstrasse 5 B, 5614 Sarmenstorf  
Anreise ÖV: Haltestelle Sarmenstorf Schulhaus; Anreise PW: Gratis-Parkplatz vor dem Haus.

Leitung: Josefine Krumm  
Diplomierte Kunsttherapeutin (ED) Fachrichtung Drama und Sprache, Theaterschaffende,  
Playback Theater Leiterin (APTT), Fachexpertin Gesundheitsförderung und Prävention.  
[www.krumm.ch](http://www.krumm.ch)

Abschluss Bestätigung

Kosten: CHF 50.- pro Abend

Teilnehmende: Max. 6 Personen  
Interessierte Personen, die Erfahrung mit Selbstreflexion mitbringen.  
Bewegungsfreundliche Kleidung  
Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

josefine krumm  
alpinitstrasse 5b  
5614 sarmenstorf

tel. 0041 +56 670 18 21  
mobil 0041 +79 688 61 47

josefine@krumm.ch  
www.krumm.ch