



**FREIES  
BEWEGEN  
UND  
KLANG  
BADEN**

Atelier- & Kulturhaus Gewürzmühle Zug

# FREIES BEWEGEN

Durch freies Bewegen zu Klang und Musik entsteht Tanzen fern von Anspruch oder Erwartung. Tanzen begünstigt die Hirnfunktionen und schüttet Glückshormone wie Dopamin und Endorphin aus.

Nach einem gemeinsamen Einklang bewegt sich jede\*r für sich und ist zugleich Teil des Ganzen. Nichts muss, alles darf sich in der Bewegung transformieren. Nach einem gemeinsamen Abschluss besteht die Möglichkeit am anschliessenden Klangbad teilzunehmen.

Zeit: 09.15 bis 10.30 Uhr

# KLANGBADEN

Beim Klangbad legst du dich entspannt hin und lässt die Klänge auf deinen Körper, Geist und Seele wirken. In einem zeitlosen Raum führen wir dich durch eine Klangreise. Erfahre innere Ruhe und Geborgenheit durch heilsame und harmonisierende Töne, die durch verschiedene Instrumente erzeugt werden.

Ein Klangbad wirkt regulierend auf alle Systeme, verstärkt den Energiefluss und schafft Ordnung bis tief in die Zellen. Schwingung und Klang führen zu einer Zellmassage, die das Freisetzen von Toxinen begünstigt und dadurch die Selbstheilungskräfte stärkt.

Zeit: 11.00 bis 12.15 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](http://www.gewuerzmuehle.ch)

---

## KOSTEN

pro Modul CHF 30.-

---

## DATEN 2024

Samstag, 27. April 2024  
Samstag, 25. Mai 2024  
Samstag, 29. Juni 2024  
Samstag, 31. August 2024  
Samstag, 21. September 2024  
Sonntag, 17. November 2024

---

## LEITUNG & INFOS

Seraina Tall & Martial In-Albon  
[www.achten.ch](http://www.achten.ch)  
[www.minalbon.ch](http://www.minalbon.ch)