



FREI BEWEGEN UND KLANG BADEN

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, dich fernab von gesellschaftlichem Druck und völlig wertfrei zu erfahren. Du kannst – durch einfach Dasein – deine Wahrnehmung und Selbstbestimmung bestärken und in deine Wirklichkeit integrieren. Wir freuen uns, dir zu begegnen.

Seraina Tall & Martial In-Albon

FREI BEWEGEN

Durch Improvisieren zu Musik entsteht ein Tanz frei von Anspruch, Erwartung und Form. Wir tauchen in einen kreativen Prozess ein, in dem sich das Nervensystem reguliert und Glücksbotenstoffe freigesetzt werden.

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 auf Zellebene entstehen Impulse für neue Ordnung. Regenerative Prozesse werden angeregt und die natürlichen Selbstheilungskräfte gestärkt.

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

ANMELDUNG

Erwünscht, aber nicht Bedingung. Wir freuen uns auch über spontane TeilnehmerInnen!

MITBRINGEN

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

ORT

Kulturhaus Gewürzmühle
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