



SeminarhotelLihn
Beflügelt Geist und Sinne

Jeden Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

Turn & Tanz

In der Bewegung und Begegnung sein – mit Menschen mit und ohne geistiger Beeinträchtigung. In ungezwungener Atmosphäre, im Miteinander und alleine, eine spassvolle Stunde für Körper, Geist und Seele erleben. Und sich danach ausgeglichen, fit und voller Energie fühlen.

Bereit für etwas Ungewohntes? Auch gut geeignet für FinesseinsteigerInnen, Untrainierte und Mollige.

Was die TeilnehmerInnen meinen:

- Es ist schön sich zu bewegen auch zu bekannten Liedern
- Die Musik gefällt mir, die können wir selber mitbringen.
- Es ist eine Abwechslung und Unterhaltung. Es ist schöner unter Menschen zu sein, als zu Hause vor dem Fernseher zu sitzen.
- Dabei kann man sich wunderbar entspannen und vom Alltag abschalten und nach der Stunde ist man lockerer.
- Ich tanze und bewege mich gerne.
- Es ist ein gemütlicher Abend. Die Musik und Bewegungen dazu gefallen mir.

Wo und wann findet der Kurs statt?

GZ Loogarten, Salzweg 1, 8048 Zürich

Das Trainerteam: Sandra Unternährer, ehem. Nia-Teacherin, Aktivierungstherapeutin, Lachyogaleiterin nach Dr. Madan Kataria, Richard Holdener, Lachyogaleiter nach Dr. Madan Kataria **Veranstalter:** wohnstätten zwysig, Zürich **Zeitraum:** 19.00 - 19.50 Uhr. **Kosten:** CHF 17.00 pro Lektion, halbjährlich zahlbar **Anmeldung:** keine nötig, Schnupperabende möglich

Leben in Bewegung

Girhaldenstrasse 69

CH-8048 Zürich

+41 44 433 01 26

info@LebeninBewegung.ch

www.LebeninBewegung.ch



info@lihn.ch
www.lihn.ch

Tel. 055 614 64 64
Fax 055 614 64 65

Seminarhotel Lihn
8757 Flizbach (Glarus Nord)



SeminarhotelLihn
Beflügelt Geist und Sinne

Jeden Montag, 20.00 - 21.00 Uhr

Turn & Tanz

In der Bewegung und Begegnung sein – mit Menschen mit und ohne geistiger Beeinträchtigung. In ungezwungener Atmosphäre, im Miteinander und alleine, eine spassvolle Stunde für Körper, Geist und Seele erleben. Und sich danach ausgeglichen, fit und voller Energie fühlen.

Bereit für etwas Ungewohntes? Auch gut geeignet für FinesseinsteigerInnen, Untrainierte und Mollige.

Was die TeilnehmerInnen meinen:

- Es ist schön sich zu bewegen auch zu bekannten Liedern
- Die Musik gefällt mir, die können wir selber mitbringen.
- Es ist eine Abwechslung und Unterhaltung. Es ist schöner unter Menschen zu sein, als zu Hause vor dem Fernseher zu sitzen.
- Dabei kann man sich wunderbar entspannen und vom Alltag abschalten und nach der Stunde ist man lockerer.
- Ich tanze und bewege mich gerne.
- Es ist ein gemütlicher Abend. Die Musik und Bewegungen dazu gefallen mir.

Wo und wann findet der Kurs statt?

GZ Loogarten, Salzweg 1, 8048 Zürich

Das Trainerteam: Sandra Unternährer, ehem. Nia-Teacherin, Aktivierungstherapeutin, Lachyogaleiterin nach Dr. Madan Kataria, Richard Holdener, Lachyogaleiter nach Dr. Madan Kataria **Veranstalter:** wohnstätten zwysig, Zürich **Zeitraum:** 19.00 - 19.50 Uhr. **Kosten:** CHF 17.00 pro Lektion, halbjährlich zahlbar **Anmeldung:** keine nötig, Schnupperabende möglich

Leben in Bewegung

Girhaldenstrasse 69

CH-8048 Zürich

+41 44 433 01 26

info@LebeninBewegung.ch

www.LebeninBewegung.ch



info@lihn.ch
www.lihn.ch

Tel. 055 614 64 64
Fax 055 614 64 65

Seminarhotel Lihn
8757 Flizbach (Glarus Nord)