

Schütteln

Tanzen Blödeln

Mit deinem Kind
Entspannen

Massieren

Zeit für Dich

Inspirieren lassen

Leichtigkeit

Freiheit

Reflektieren

Energie tanken

Beziehung

Kreatives Tanzen für Mütter/Väter mit Kind

in Herisau

Tanzen, stampfen,
ausklopfen, rollen,
liegen, ruhen, dich
spüren, wahrnehmen

Spielerisches
Bewegen,
fangen, necken,
lachen,
kämpfen,
kuscheln

Dich von deinem
Kind inspirieren
lassen, sich
aufeinander
einstimmen, selbst
zum Kind werden

Inputs der
Kursleiterin
aufnehmen oder
eigenen Inputs
nachgehen. Es
gibt kein
„Müssen“ oder
„Sollen“.

Mit dir selber in
Beziehung gehen
oder die Beziehung
zu deinem Kind
aktiv spüren

Da sein, während
dein Kind selber
spielt, tanzt, rennt,
entdeckt und seinen
Bedürfnissen
nachgeht

Die Kraft der
Gruppe
geniessen

Mit anderen
Müttern
/Vätern
austauschen

MITBRINGEN

Bequeme Kleidung, evtl.
Tragetuch o.Ä.
Socken oder Gerätschuhe
(keine Schuhe)

KOSTEN

20.-Fr/h für ein Eltern-Kind-Paar,
jedes weitere Kind ab Krabbelalter +
5.-Fr. Einstieg laufend möglich, der
Kurs wird blockweise bezahlt. Reduktion
verhandelbar.

Die erste Lektion ist eine
Gratis-Schnupperlektion. Danach
kann man sich für den Kurs
anmelden.

WER

Elternteil, Gotti, Götti, Grosseltern
mit Kind (0-5 Jahre)

WANN

Jeden 2. Dienstagmorgen von 9.30 - 10.30 Uhr

WO

TanzRaum Herisau, Mühlebühl 16a
(www.tanzraum.ch)

Zu Fuss vom Bahnhof in wenigen Minuten erreichbar.
Parkplätze in der blauen Zone oder beim Bahnhof.

LEITUNG, FRAGEN, ANMELDUNG

Tamara Kraner

dipl. Tanz- und Bewegungs-
therapeutin

Saum 25
9100 Herisau
043 299 96 14
tamkraner@gmx.ch
www.kraner.ch