reformierte
kirche zürich

Tanz mit der Trauer

jeweils am Samstag um 10 Uhr:

6. Juni | 11. Juli | 22. August | 26. September
24. Oktober | 21. November | 12. Dezember

Alte Kirche Altstetten
Pfarrhausstrasse 17, 8048 Zürich

Trauer bewegt den ganzen Menschen. Im Tanz erhält die Trauer Raum und Gestalt. Bewegung stärkt Körper, Geist und Seele und schenkt Kraft, Vertrauen und einen achtsamen Zugang zu den eigenen Gefühlen.

Tanz mit der Trauer

Trauer erfasst den ganzen Menschen mit Körper, Geist und all seinen Sinnen. Tanzen kann helfen, diese oft schweren Gefühle aufzunehmen und ihnen Ausdruck zu verleihen. In der Bewegung darf Trauer da sein und sich wandeln. Der Tanz schenkt Kraft, Vertrauen und neue Impulse für Körper, Geist und Seele.

Die Tanzpädagogin Corinne Stillhard gestaltet gemeinsam mit den Trauernden einen persönlichen Seelentanz. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nur die Offenheit, sich selbst und der eigenen Trauer auf diese Weise zu begegnen.

Im Anschluss an das rund 50-minütige Tanzen besteht die Möglichkeit, bei Kaffee oder Tee ins Gespräch zu kommen oder still zu verweilen.

Das Angebot findet einmal im Monat in der Alten Kirche Altstetten statt, ist kostenlos und wird von Pfarrerin Monika Hirt begleitet.

Alte Kirche Altstetten
Pfarrhausstrasse 17, 8048 Zürich
Pfarrerin Monika Hirt, T 044 492 63 00
www.reformiert-zuerich.ch/neun