



Katholische Pfarrei  
Heilig Geist Höngg

# *Meditativer Kreistanz*

## Daten 2023

30. Januar, 27. Februar, 27. März, 24. April, 22. Mai, 26. Juni,  
28. August, 25. September, 30. Oktober und 27. November

## Zeit und Ort

Montag, 17.00 – 18.30 Uhr (inkl. kleine Trinkpause)  
Kath. Kirche Heilig Geist, Limmattalstr.146, 8049 Zürich  
**Unkostenbeitrag Fr. 5.— pro Abend**

## Leitung

Brigitta Biberstein, Leiterin Sakraler Tanz  
Tel. 044 713 27 56, Mail: [b.biberstein@bluewin.ch](mailto:b.biberstein@bluewin.ch)

Sorgfältig angeleitete Kreis- und Wegtänze laden ein zu Begegnung, Besinnung und Gebet.

Achtsames Schreiten und Tanzen fördert die Selbstwahrnehmung, trainiert Beweglichkeit und Gedächtnis und hält in Schwung.

Verbindungen zum Lebensweg können entdeckt werden.

./.

Die Kreisform des Tanzes zentriert auf die Mitte hin und lässt Gottes Gegenwart erahnen. Dies lässt uns durchatmen, Vertrauen und neue Kraft schöpfen!

Wer Freude an Musik und einfachen Bewegungen hat ist herzlich eingeladen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Flache Schuhe und bequeme Kleider sind hilfreich.

In der Regel trifft sich der Kreis am letzten Montag des Monats. Ausnahmen können allenfalls Ferien- und Festzeiten oder Überschneidungen mit dem Kontemplationsabend in der ref. Kirche sein.

**Achtung: 22. statt 29. Mai (Pfungstmontag)!**

## Anmeldung / Teilnahme

Anmeldung ist nicht nötig. Doch um uns gegenseitig Sorge zu tragen kommt nur, wer sich gesund fühlt. Wir tanzen die Tänze im Moment noch ohne Handfassungen; Veränderungen sind je nach Situation und Absprache jedoch denkbar.

- Der Kreis ist offen für alle Interessierten.  
Anmeldung ist nicht nötig, herzlich willkommen!
- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden