

Frishlufttanzen

Wir treffen uns beim **Schützenhaus** in Mettmenstetten und tanzen von **19.00 - 20.30 Uhr**.

Am Mittwochabend **1. Mai / 15. Mai (Tanzen mit Catherine 076 337 59 52) / 29. Mai / 12. Juni und 26. Juni**. Bei unsicherer Wetterlage gebe ich bis 14 Uhr bekannt, ob der Anlass durchgeführt wird.

Mit Kopfhörern auf der Waldlichtung oder zwischen den Bäumen hindurch, am Bächlein entlang, alleine zu zweit, wie es dir gefällt und atmen dabei die frische Waldluft ein. Wir tanzen, gehen, hüpfen, drehen uns, dehnen uns in alle Richtungen aus, machen unsere Faszie elastisch und regen unseren Kreislauf an.

Zum Abschluss gibt es jeweils eine Entspannungssequenz auf dem Waldboden oder auf der Wiese. Dazu laden uns Musiken aus aller Welt ein.

Bitte melde dich bis am Abend vorher bei mir an, die Kopfhöreranzahl ist beschränkt.(079 538 88 63)

Kosten: 25.- pro Abend
(dirket vor Ort bar oder per Twint)

Mitbringen: Wasserflasche, evtl. Yogamatte zum Dehnen oder Liegen.

Liebe Grüsse
Irina