



# **FREI BEWEGEN UND KLANG BADEN**

Atelier- & Kulturhaus Gewürzmühle Zug

# FREI BEWEGEN UND KLANG BADEN

## ÜBER UNS UND UNSERE VISION

Wir kreieren und öffnen Räume für die Polaritäten des elementaren menschlichen Seins.

Mit unserer Arbeit schaffen wir Möglichkeiten, sich fernab von gesellschaftlichem Druck und völlig wertfrei zu erfahren. So kann das Individuum durch Dasein seine Selbstwahrnehmung und Selbstbestimmung stärken und in die Selbstwirksamkeit kommen.

Seraina Tall & Martial In-Albon  
[www.achten.ch](http://www.achten.ch) / [www.minalbon.ch](http://www.minalbon.ch)

## FREI BEWEGEN

Durch Improvisieren zu Musik entsteht ein Tanz frei von Anspruch, Erwartung und Form. Das Eintauchen in diesen kreativen Prozess und das Tanzen fördern die Hirnfunktionen und die Ausschüttung versch. Glückshormone wie Dopamin und Endorphin.

Nichts muss, alles darf sich in der Bewegung transformieren. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, alle Altersstufen sind willkommen.

Zeit: 09.30 bis 10.30 Uhr

## KLANGBADEN

Liegend gibst du dich den Klängen mit deinem Körper, Geist und Seele hin. In diesem von uns durch Klang und Schwingung gehaltenen, sicheren Raum begibst du dich auf eine Reise zu dir Selbst und weit darüber hinaus.

Dabei wird die Selbstregulation aller Systeme unterstützt. Bis tief in die Zellen kann neue Ordnung entstehen, Toxine werden frei gesetzt und die Selbstheilungskräfte gestärkt.

Zeit: 11.00 bis 12.00 Uhr

## SINGKREIS

geleitet von Ananda Spillmann (Gitarre / Stimme) [www.borntobe.ch](http://www.borntobe.ch) und Martial In-Albon (Bass / Perkussion

Zeit: 14.00 bis 16.00 Uhr

## ANMELDUNG

Erwünscht aber nicht Bedingung.  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.  
TeilnehmerInnen mit Anmeldung werden bevorzugt.

## MITBRINGEN

Eigene Matte und wenn gewünscht  
Kissen und Decke (nur für Klangbaden)

## ORT

Atelier- & Kulturhaus Gewürzmühle Zug  
St. Johannes Strasse 40  
6300 Zug  
[www.gewuerzmuehle.ch](http://www.gewuerzmuehle.ch)

## KOSTEN

CHF 30.– pro Modul  
CHF 20.– für Studenten / KulturLegi

## DATEN 2026

Sonntag, 11. Januar  
Samstag, 14. Februar  
Sonnatg, 1. März  
Sonntag, 12. April  
Samstag, 9. Mai  
Sonntag, 7. Juni