

*ōkoversum*



# Tanz & Bewegung

**Sandra Neff**

Ganzheitliche Transformationsbegleitung  
Ausbildung EMOHA & DYMA  
Workshops & Vorträge

**Lanterswil**

# Wurzeln & Flügel

Ein freier Tanz- und Entfaltungsraum für Erdung, Lebendigkeit und Seelenflug. Freier Tanz, bewusste Bewegungsübungen, meditative Elemente und Begegnung. Wir verbinden uns mit unserem Körper, der Erde und der eigenen schöpferischen Kraft in einer Zeit des Wandels.



## **Stressabbau**

Endorphine, Glückshormone, Wohlbefinden



## **Selbstwahrnehmung**

Spüren, Erkennen, Präsenz



## **Gemeinschaft**

Zusammenhalt, Freude



## **Körperliches Wohlbefinden**

Flexibilität, Energie, Lebensfreude

# Tanz in die Neue Zeit

Schenke dir eine Auszeit mit Freude, Bewegung und Musik.

Einstieg/ Schnuppern jederzeit möglich.

**BIO-BECK  
LEHMANN**

Bäckerei . Konditorei . Coniserie

*so geht's auf*

## **DATEN 2026**

08. & 22. Januar  
05. & 19. Februar  
05. & 19. März  
02. & 23. April  
07. & 21. Mai  
04. & 18. Juni  
02. Juli

19:30 bis 21:15 Uhr  
CHF 390 / Semester

## **LEITUNG**

Sandra Neff  
Tanz- & Bewegungstherapeutin gpk  
EMOHA & DYMA Ausbilderin  
Trance – Mediumsarbeit

## **VERANSTALTUNGSORT**

Bio Beck Lehmann  
Schulstrasse 8  
9503 Lanterswil

## **ANMELDUNG**

[www.oekoversum.ch](http://www.oekoversum.ch)  
oder  
[info@oekoversum.ch](mailto:info@oekoversum.ch)