
Meditation des Tanzes

Sacred Dance

Heidi Hafen

Tanztage 2022
Wetzikon

12. März
4. Oktober

In Zusammenarbeit mit
Edith Wälti, Feldenkrais



*einfach sein – einfach jetzt
– mit mir und mit dem du*

Alban Lunganon



Heidi Hafen
Florastrasse 5
CH-8620 Wetzikon
0041 44 932 6282

www.Heidi-Hafen.de
hafen.heidi@bluewin.ch

Die Tanztage
können einzeln besucht werden

Ort Rudolf Steiner Schule
Saal im Neubau

Zeit 10.30 – 16.45 Uhr

Kosten sfr 95.– bis 125.–
(Selbsteinstufung)

Essen Für die Mittagspause bitte
einen kleinen Imbiss zum
Teilen mitbringen;
Tee, Kaffee und Suppe
stehen bereit.

Anmeldung bis 7 Tage vorher
bei Heidi Hafen
Florastrasse 5
8620 Wetzikon
044 932 62 82
hafen.heidi@bluewin.ch

Anreise ab Bahnhof Wetzikon
Bus 852 oder 853 bis
Haltestelle Robenhausen
oder Haldenstrasse

Detaillierte Anreise-Infos auf Anfrage

Mehr Qualität
in der Bewegung
ist mehr Qualität im Leben

Moshé Feldenkrais

Die Kombination
Meditation des Tanzes
in Verbindung mit Feldenkrais
ist eine wunderbare Möglichkeit,
mehr Wahrnehmung im Körper
und ein größeres Bewusstsein für
die Tänze zu erleben.

Zeitplan

10.30 – 11.45
Meditation des Tanzes

12.00 – 13.00
Feldenkrais

Mittagspause

14.15 – 15.00
Feldenkrais

15.15 – 16.45
Meditation des Tanzes



Edith Wälti

Die Feldenkrais-
Methode ist eine
Lernmethode. Sie regt
dazu an, unseren Körper
durch Bewegung
bewusster wahrzu-

nehmen. Wir lernen gewohnte, alltägliche
Bewegungsmuster erkennen und zu
verbessern. Dies führt zu einem Umlernen
das die gesamte Persönlichkeit erfasst und zu
erhöhter körperlicher und geistiger
Beweglichkeit führt.

Dipl. Feldenkraislehrerin, Ausbildung
'Bewusstheit durch Bewegung' 1991 – 1995,
regelmässige Weiterbildung bei ver-
schiedenen Feldenkrais-TrainerInnen.
Ausbildung zur Tanzleiterin internationale
Tänze Pro Senectute Zürich, jährliche
Weiterbildungen.



Heidi Hafen

Tragend in der
'Meditation des Tanzes'
ist für mich die Freude an
der Bewegung, als
Ausdruck des Lebendig-

Seins. Es ist die Lebensfreude, die weitet und
verbindet. Tanzend lasse ich mich berühren
von der Schönheit und Vielfalt der Musik, in
der Verbindung mit dem Reichtum der
Choreographien – ihren Schritten und
Gebärden – ihren Formen und Symbolen.
Diese wortlose Sprache kann uns in die Stille
führen – die Kraftquelle allen Seins.

Ausbildung 1989 – 1992, Aufbaustudium
1998 am AUSBILDUNGSINSTITUT
MEDITATION DES TANZES – SACRED
DANCE E.H. Kloke-Eibl, regelmässiger
Unterricht in klassischem Tanz, Kurse bei
verschiedenen TanzlehrerInnen und an einer
Mimenschule. Lehrbeauftragte am Aus-
bildungsinstituts M d T.