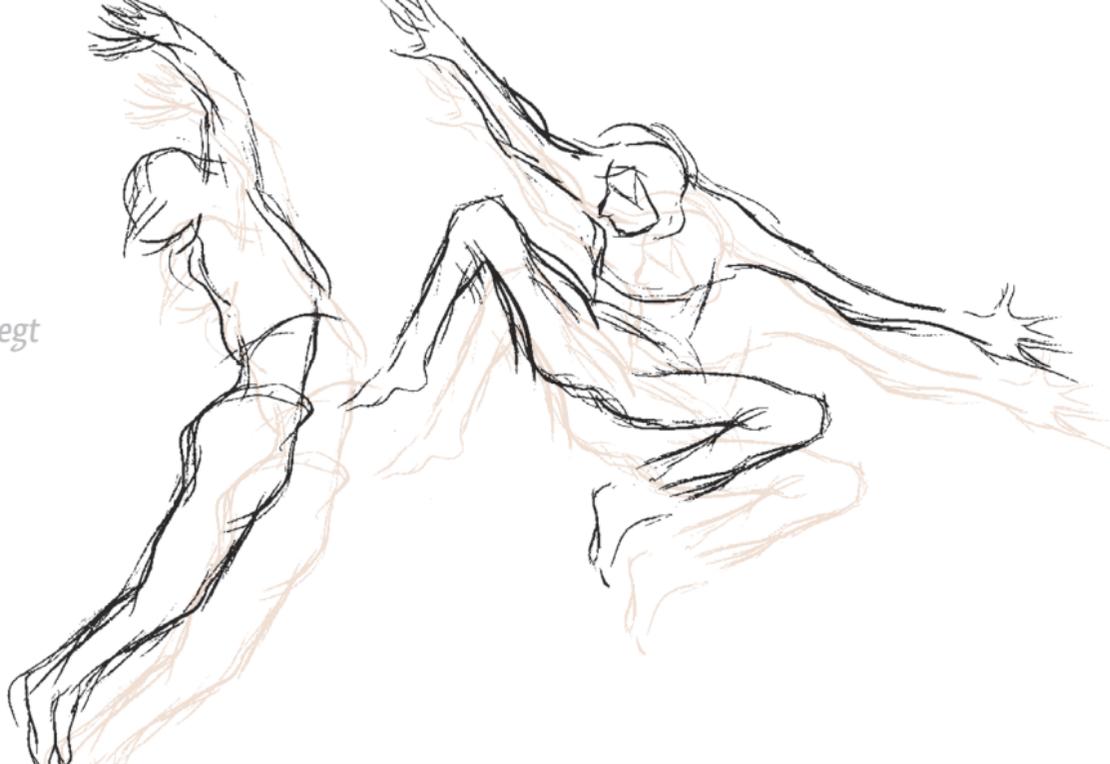


*Deine Wirbelsäule dreht und biegt  
weich  
Das Herz pocht wild  
laut*



*Die Quelle sprudelt  
frei  
Dein Geist wird ruhig  
Die Sinne weit  
Du dir nah*

## WIND IM HAAR – FEUER IM HERZ

Tanz – Yoga – Qi Gong

Retreat 17.–21. April 2025 [www.schweibenalp.ch](http://www.schweibenalp.ch)



# WIND IM HAAR FEUER IM HERZ

Tanz – Yoga – Qi Gong

Retreat 17.– 21. April 2025  
auf der Schweibenalp

Wir experimentieren mit verschiedenen Inputs, erweitern unsere Bewegungsvielfalt, nehmen uns selbst wahr, begegnen tanzend den Anderen, dehnen uns aus in den Raum, erweitern den Spiel-Raum.

Es gibt angeleitete Sequenzen mit Inputs aus Tanzimprovisation, Contemporary und kreativem Tanz. Und freies Tanzen drinnen und draussen in der Natur mit Musikperlen aus verschiedenen Stilrichtungen.

Wir erfahren Tiefe und Stille in Yoga, Qi Gong, Meditation, Atemarbeit, Tiefenentspannung.

Daneben bleibt Zeit für Begegnung, gemeinsames Essen und Geniessen dieses Kraftortes.

Zu diesem Retreat sind keine Vorkenntnisse nötig. Bring Freude und Gwunder mit.

## Inhalt

Morgenmeditation / Atem / Qi Gong / Yoga

Kreatives Tanzen mit Inputs

Freies Tanzen drinnen und in der Natur

Wellness / Yoga Nidra

Essen / Begegnen / Wandern / Schreiben / freie Zeit

## Kurskosten

CHF 600.–

CHF 540.– Frühbucher bis 01.03.2025

plus Kost und Logis CHF 121.– bis 160.– pro Nacht



Info & Anmeldung  
[www.schweibenalp.ch](http://www.schweibenalp.ch)



Irma Waltisberg

Mich interessiert der Mensch in seinem Werden. Je mehr ich in meinem Körper wohne, desto klarer wird, wer ich bin und wohin ich will.

Yoga und Qi Gong-Lehrerin, Bewegungspädagogin, begeisterte Tänzerin

[www.am-yoga.ch](http://www.am-yoga.ch)



Markus Schatzmann

Ich liebe die Vielfalt und Möglichkeiten des tänzerischen Ausdrucks, dieser Raum des spielerischen Ausprobierens und das Bei-sich-Ankommen.

Sozialpädagoge, Fachmann für Rituale, Organisator und DJ im Bereich Freier Tanz

[www.markus-schatzmann.ch](http://www.markus-schatzmann.ch)