



## Zeit für dich – und alles was uns bewegt ausdruck – TANZ – improvisation

Ein Wochenende, um den Alltag hinter dir zu lassen und tanzend neue Energie zu schöpfen.

Hier geht es nicht ums Vortanzen oder Nachmachen, sondern darum, so zu tanzen, wie es sich für dich stimmig anfühlt – in deinem ganz eigenen Rhythmus.

Ob Kunst, Natur oder Poesie – alles, das dich bewegt, ist tanzbar.

### Was dich erwartet:

- Ausdruckstanz – frei & spielerisch, ohne Choreografie
- Für alle Altersgruppen, ob mit oder ohne Tanzerfahrung
- Drinnen und draußen, mit Blick auf Schlosspark und Bodensee
- Genug Zeit nur für dich – und für den gemeinsamen Austausch
- Ausgewogene Balance zwischen Bewegung und Entspannung
- Raum für alles, das dich bewegt

### Sonia Rastelli

ist Sozialpsychologin und ausgebildete Tanz- & Theaterpädagogin.

Seit über 30 Jahren begeistert sie vor allem Frauen mit Ausdruckstanz – mit Fantasie, Leichtigkeit und Einfühlungsvermögen.

Für Sonia bedeutet Leichtigkeit keinesfalls Heithei oder Oberflächlichkeit: es darf gelacht, aber auch alles andere ausgedrückt werden...

### Infos und Anmeldung für das Tanz.Retreat bitte bei:

Sonia Rastelli  
[rastelli@personaldance.de](mailto:rastelli@personaldance.de)

Tel.: +49 163 4984 394  
[www.alles-tanzbar.com](http://www.alles-tanzbar.com)

### Ablauf & Zeiten:

Termin: 17. bis zum 19. April 2026  
Beginn: Freitag um 15.00 Uhr  
Ende: Sonntag um 13.00 Uhr nach dem gemeinsamen Mittagessen  
Ort: Schloss Wartegg, Bodensee, Schweiz

**Herzlich Willkommen!**