

# Fortlaufende Kurse ab April 2026 in Karlsruhe

## Tanzen am Mittwochabend

### Sacred Dance & Tanzfolklore

Im Kreis verbunden, öffnen wir uns mit Tänzen zu klassischer Musik und zu Melodien aus verschiedenen Kulturen zur Kreismitte – zur eigenen Mitte.

Die feste Gruppe trägt und lässt doch Raum für die eigene Besinnung und den eigenen Ausdruck. Im Kreis ist Jede/Jeder Teil des Ganzen und gleichwertig.

**jeweils mittwochs 18-19.30 Uhr, 10 Termine**

**Termine: 22.04./29.04./06.05./13.05./20.05./  
10.06./17.06./01.07./08.07./15.07.26**

*Tanzerfahrung wird für diesen Kurs vorausgesetzt.*

*Schnupperabend ist nach vorheriger Anfrage möglich.*

Kursleitung: Marian Saurer & Petra Neugebauer



**Für EinsteigerInnen besteht die Möglichkeit von 18-18.30 Uhr einen Schnupperkurs (10 x 30 min) zu buchen, bitte anfragen.**

## QIGONG am Mittwochnachmittag

Du hast Freude an ruhigen und fließenden Bewegungen in der Stille und mit Musik, möchtest bei dir ankommen und bewegt entspannen. In diesem Kurs lernst du gesundheitsstärkende Übungen aus verschiedenen Qigong-Formen kennen. Mit einfachen Schritten entwickeln sich die Bewegungen zum getanzten Qigong. Kurze Meditationen runden den Kurs ab. Die Übungen sind leicht erlernbar. Geübt wird überwiegend im Stehen und in der Bewegung.

**jeweils mittwochs 16.45-17.45 Uhr, 10 Termine**

**Termine: 22.04./29.04./06.05./13.05./20.05./  
10.06./17.06./01.07./08.07./15.07.26**

Kursleitung: Petra Neugebauer

**Kursort: Hans-Kampffmeyer-Saal, KA-Rüppurr**

**Info & Anmeldung bei:**

**tanz.foyer Marian Saurer**

**Marian.Saurer@tanzfoyer, Telefon: 0721/35 67 26**

**Petra Neugebauer, petrangb@gmx.de, Telefon 07045/93 00 92**

**www.tanzfoyer.de**

tanz.foyer