



Katholische Kirche in Winterthur  
Seelsorgeraum Herz Jesu – St. Urban

## **Meditation des Tanzes - Sacred Dance Mai bis Juli 2026**

13. Mai  
27. Mai  
10. Juni  
24. Juni  
08. Juli

jeweils mittwochabends von 19.30 bis 21.00 Uhr, in der Kirche des  
Pfarreizentrums St. Urban, Seenerstrasse 193, 8405 Winterthur  
Seen Leitung: Astrid Knipping - Anmeldung erbeten  
052 235 03 88, [astrid.knipping@kath-winterthur.ch](mailto:astrid.knipping@kath-winterthur.ch)



Leitung: Astrid  
Knipping Theologin,  
Dozentin Meditation  
des Tanzes

An diesen Abenden tanzen wir pro Quartal aufbauend ausgewählte Tänze der Meditation des Tanzes. Sie möchten uns die Freude an Bewegung und Musik schenken, Seele und Geist nähren und zur Mitte führen, zur Quelle des Lebens.

Friedel Kloke-Eibl, Begründerin von Meditation des Tanzes - Sacred Dance, sagt:

«Grundlage von Meditation des Tanzes - Sacred Dance ist ein ständiges Ausrichten auf das Wesentliche. Eigentlich ist Sacred Dance eine Lebensform, eine Seinsform, nicht nur ein Tun.

In den Tänzen liegt ein tiefer Symbolgehalt , wenn ich mich dafür öffne, dann bekommt der Tanz, mein Sein, eine andere Dimension. Und das heisst: Immer wieder schöpferisch sein. Jetzt geschieht der Tanz. Jetzt ist er da, sichtbar, fühlbar, er entsteht neu im Augenblick - auch wenn ich ihn tausendmal vorher schon getanzt habe.»