

# FRAUEN ALTERN ANDERS

**Mo, 3. März – 7. April – 5. Mai 2025 (19.00 – 21.00 h)**

Ein FRAUEN-KREIS,  
bei dem wir einander beim Älterwerden unterstützen –  
**wir tanzen, tauschen uns aus, verwandeln** auf spielerische,  
kreative Weise Schwieriges in Machbares ...

TANZEN (zum Ankommen, Aufwärmen, Alltag Abschütteln, Befindlichkeit und  
Gefühle ausdrücken ... es sind keine Tanzschritte zu lernen ...)

REDEN (kein „Jammern“, sondern jede spricht von sich und ihren Strategien und  
Ideen, um mit Schwierigkeiten umzugehen ...)

VERWANDELN (durch verschiedenste kreative Impulse Lösungsmöglichkeiten und  
neue Sichtweisen finden ...)



**Gabriele Herbst**

[gabriele-herbst@aon.at](mailto:gabriele-herbst@aon.at)

<http://biodanzagabriele.wordpress.com>

Bei Wunsch nach weiteren inhaltlichen Infos zur Gruppe/zum Kurs bitte an Gabriele wenden.  
Anmeldung und Basis-Infos auch unter 0676/4648309 bzw. [team-aktsen@gmx.at](mailto:team-aktsen@gmx.at) (Thomas).  
Ort: WUK - Großer Senior\_innensaal - Unkostenbeitrag je Termin: 3 Euro