

90. ILANZER MÄRCHENTAGE

Zu viel? Zu wenig? Das rechte Mass!



WAS Das Gute liegt immer zwischen dem Zuviel und dem Zuwenig. Doch das Leben kann uns in Situationen des Zuviels und des Zuwenigs führen und lässt uns in den Extremen leben. Wir brauchen diese Erfahrung der Gegensätze, um unsere Mitte zu finden. So können wir unser rechtes Mass bestimmen. Der Held im Märchen weiss wann es Zeit ist zu handeln, und Zeit ist zu warten. Die Heldin erkennt, wann sie Helfende ist und wann sie Hilfe erbitten muss. Sie haben einen Sinn für ein dynamisches Gleichgewicht, welches zwischen den inneren Bedürfnissen und den äusseren in Balance gehalten wird. Um dies zu erreichen, brauchen wir nicht zu viel Mut (Übermut) und nicht zu wenig Mut (Feigheit), sondern Mut. Mut auf unser Inneres zu hören, um unsere Bedürfnisse wahrzunehmen. Dabei aber achtsam äusseren Einflüssen wahrnehmen, um zu entscheiden was das rechte Mass im Moment ist. Dabei unterstützen uns das Mitgehen im frei erzählten Märchen und das Gehaltensein in den Choreographien der Kreistänze.

WER **Daniela Siegrist Stricker**, Daniela Siegrist Stricker, Religionspädagogin, Diplomdozentin für Meditation des Tanzes, Exerzitienleiterin
Conchi Vega, Erzählerin, dipl. Figurenspieltherapeutin, Leiterin von Aufstellungen mit Märchen und Träumen
Zielpublikum: Interessierte die Freude am Tanz und dem Märchen haben

WANN **Dienstag, 27. Oktober 2026, 15 Uhr bis Donnerstag, 29. Oktober 2026, 13 Uhr**

Anmeldung bis 14 Tage vor Kursbeginn an:
Daniela Siegrist, siegrist71@gmx.ch, T+41 (0)79 535 03 23
Kurskosten: CHF 270.00 oder CHF 243.00 Frühbucherrabatt bis 27. Juli 2026
Minimum 12 Teilnehmende

WO **Kloster Ilanz**, Klosterweg 16, 7130 Ilanz

Mitbringen: bequeme Kleidung und Schuhe zum Tanzen
Letzte Informationen vor Kursbeginn per @ von Daniela Siegrist

