



SAPPERLOT

BEWEGUNGS- UND
BEZIEHUNGSRAUM



SAPPERLOT ist ein Pionierprojekt
mit integrativem,
kunsttherapeutischem Ansatz.

Das Projekt setzt sich für ein nachhaltig und
ganzheitlich sinnerfülltes und gesundes
Leben ein: für ein Miteinander mit
Zukunftsperspektive für alle.

Weitere Informationen findest du auf
www.sapperlot.art.

Schön, dass du mit dabei bist!

**Du möchtest erkunden, was dein Körper
alles wahrnehmen und ausdrücken kann?**

**Gestalte mit und erfahre, was durch
Bewegung und Gemeinschaft alles
möglich ist!**

Melde dich online oder bei Jana Tinner über
info@sapperlot.art an.

Hereinschauen und Mitgestalten ist jederzeit
möglich. Du bist herzlich willkommen!

HIER ANMELDEN



Das erwartet dich im SAPPERLOT:



Du beschäftigst dich über spontanen und kreativen Körperausdruck mit **Gefühlen, Beziehungsmustern und Lebenseinstellungen.**



Du lernst **Kommunikationsweisen und Intelligenzen** wie die ethische, emotionale und kollektive Intelligenz kennen.



Du gewinnst ein neues **Bewusstsein für Handlungsmöglichkeiten**, um Veränderungen im Alltag aktiv realisieren zu können.

SAPPERLOT legt Wert auf einen achtsamen Umgang mit Leistungsdruck und Erwartungen. Das Projekt bietet einen geschützten, gewaltfreien Rahmen, in dem alle Gefühle und Gedanken wertvoll und willkommen sind.

Spielplan 2025: **So, 2. März** 10.00-12.00 Uhr
Sa, 26. April 10.00-12.00 Uhr
Sa, 28. Juni 10.00-12.00 Uhr
Sa, 30. August 10.00-12.00 Uhr
Sa, 18. Oktober 10.00-12.00 Uhr
Sa, 20. Dezember 10.00-12.00 Uhr

Eintreffen ab 09.30 Uhr. Eine Übersicht mit allen Daten findest du auf sapperlot.art. Die Teilnahme ist flexibel.

Ort: **Moving Studio**
Hintere Bahnhofsstrasse 5
St. Gallen

Umkleieraum und Dusche befinden sich vor Ort.

Projektleitung: Jana Tinner

Finanzielle Beteiligung: 30.- pro Spiel

Ein erstes Schnupperspiel ist für 15.- möglich. SAPPERLOT soll allen Personen zugänglich sein. Bitte melde dich, falls dich die Kosten an der Teilnahme hindern.

Mitbringen: bequeme Kleidung, "Gwunder"