

EigenTanz Meditationen



Beziehungstanz

Mo, 9. Jan. 23
Mo, 23. Jan. 23
Mo, 6. Feb. 23 *
Mo, 20. Feb. 23
Mo, 6. März 23
Mo, 27. März 23

Mo, 17. April 23
Mo, 1. Mai 23
Mo, 15. Mai 23 *
Mo, 5. Juni 23 *
Mo, 19. Juni 23

IAC, Limmatstr. 28, 8005 Zürich
Nähe HB, gleich neben Busparkplatz

*** Lägerstrasse 6, 8037 Zürich**
Nähe Bahnhof Wipkingen / Nordbrücke

jeweils 19.15 bis ca. 21 Uhr
Bitte etwas vorher eintreffen
Mitnehmen: bequeme Kleider (wir tanzen barfuss), evtl. eigene Trinkflasche

Einzeleintritt: Fr. 30.–
3 Abende nach Wahl: Fr. 75.–
Ganzer Kurs (11 Abende): Fr. 220.–
Anmeldung unter: bewegterleben.ch/eigentanz

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 079 937 22 05 | www.bewegterleben.ch



Beziehungstanz

Gute zwischenmenschliche Beziehungen sind für uns Menschen essenziell. Sie nähren das Gefühl von Verbundenheit und Getragensein. Wie erlebst du dich im Kontakt mit anderen? Wie zeigst du dich dabei? Und wie nimmst du die anderen wahr?

Im nächsten Zyklus der **EigenTanz Meditationen** kannst du tanzend erforschen, wie du in Beziehung bist. Entdecke neue Möglichkeiten der Begegnung und erfahre, wie du mit dir und anderen in einem erfüllenden, belebenden oder entspannten Kontakt sein kannst.

Eigen-Tanz **9. Jan. 23**
Die Basis für erfüllende Verbundenheit ist eine gute Verankerung in dir und deinem Körper. Bewege dein Innerstes und gib deinem einzigartigen Wesen Ausdruck.

Eigen-Raum **23. Jan. 23**
Wie viel Raum brauchst du und nimmst du dir? Brauchst du klare Grenzen oder ist dein Raum offen? Bewege dich mit deinem Raum – mal ausdehnend, mal abgrenzend, so wie es für dich wichtig ist.

Open Space **6. Feb. 23 ***
Wir öffnen den Raum für das Unerwartete und lassen geschehen, was sich zeigen will.

Augenblicke **20. Feb. 23**
Augen sind Fenster zur Seele. Tanze mit deinen Augen, mal nach innen gerichtet, mal nach aussen blickend, und erlebe dich im Kontakt – von Augen-Blick zu Augen-Blick.

Nähe und Distanz **6. März 23**
Tanze den Tanz zwischen Nähe und Distanz und finde für dich die richtige Balance zwischen Sicherheit, Belebung, Spannung und Entspannung.

Führung und Hingabe **27. März 23**
Wie ist es für dich, Führung zu übernehmen? Oder dich bewegen zu lassen? Tanze den Tanz zwischen Führen und Sich-Fallen-Lassen.

Berührungspunkte **17. April 23**
Lass dich berühren und bewegen im achtsamen Tanz – als Gebende, als Empfangender. Erfahre, was dir dabei hilft, mit dir, deinen Bedürfnissen und Grenzen verbunden zu sein.

Weltbewegend... **1. Mai 23**
Tanze mit dem Grösseren – mit deiner Umwelt, mit allen Lebewesen, mit dem ganzen Kosmos. Erlebe dich als Teil der Welt – gestaltend, verbunden, getragen.

Open Space **15. Mai 23 ***
Open Space **5. Juni 23 ***

Ich - Du - Wir **19. Juni 23**
Verbunden mit dir selber, im Kontakt mit anderen und im Austausch mit der Welt: Verbinde tanzend all diese Ebenen und erlebe dich in verbundener Eigenheit!

Informationen und Anmeldung unter:
bewegterleben.ch/eigentanz



Kursleitung

Felix Würsten

Tanz- und Bewegungstherapeut; Prozessorientierter Coach und Supervisor bso; Sexualtherapeut

Judith Fahrni

Kunsttherapeutin ED, Sexualtherapeutin DAS; Klinische Sexologin; Sozialpädagogin HF

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 079 937 22 05 | www.bewegterleben.ch

