

Eigen Tanz Meditationen



Sinnlich bewegt

Mo, 22. Aug. 22 **Mo, 24. Okt. 22**
*** Mo, 5. Sept. 22** **Mo, 14. Nov. 22**
Mo, 26. Sept. 22 **Mo, 28. Nov. 22**
*** Mo, 3. Okt. 22** **Mo, 12. Nov. 22**

jeweils 19.15 bis ca. 21 Uhr
Bitte etwas vorher eintreffen

Mitnehmen: bequeme Kleider (wir tanzen barfuss), evtl. eigene Trinkflasche

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

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

Einzeleintritt: Fr. 30.–
3 Abende nach Wahl: Fr. 75.–
Ganzer Kurs (8 Abende): Fr. 160.–

Anmeldung unter: bewegterleben.ch/eigentanz

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 076 465 36 20 | www.bewegterleben.ch



Sinnlich bewegt

Mit offenen Sinnen leben wir bewusst und intensiv, wir sind verbunden mit der Welt, mit anderen Menschen und mit uns selber. In den **EigenTanz Meditationen** dieses Halbjahres entdecken wir uns, den Tanz und das Leben mit all unseren Sinnen.

In der Stille nehmen wir wahr, welche Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken in unserem Bewusstsein auftauchen. In der Bewegung erfahren wir uns als körperliche Wesen. Im Tanz geben wir unserer einzigartigen Persönlichkeit Ausdruck und treten mit anderen Menschen in Kontakt – mal wild und ausgelassen, mal ruhig und sanft, mal kraftvoll und dynamisch.

Mit allen Sinnen in Kontakt 22. Aug. 22
Wir lassen uns von der Vielfalt unserer Wahrnehmungen beleben und verbinden uns mit all unseren Sinnen, Gefühlen, Bewegungen.

Open Space 5. Sept. 22 *
Wir öffnen den Raum für das Unerwartete und lassen geschehen, was sich zeigen will.

Sinnlich in Beziehung 26. Sept. 22
Sinnlich gehen wir mit anderen Menschen in Kontakt. Wie genau erlebst du diesen Moment?

Open Space 3. Okt. 22 *
Wir öffnen den Raum für das Unerwartete und lassen geschehen, was sich zeigen will.

Lust und Lebensfreude 24. Okt. 22
Lustvoll geniessen wir die Schönheiten des Lebens und erfreuen uns dabei an unserem Ausdruck.

Leidenschaftlich sinnlich 14. Nov. 22
Lass dich erfassen von dem, was sich in dir und um dich herum bewegt. Begegne deiner Leidenschaft, koste die Intensität des Lebens aus und finde immer wieder den Anker in dir.

Bilder, Klänge, Töne 28. Nov. 22
An diesem Abend lassen wir uns von unseren Sinnen in fremde Welten führen und zu neuen Bewegungen inspirieren.

Sinnlich träumen 12. Dez. 22
Wir träumen nicht nur in Bildern, sondern auch mit anderen Sinnen. Lass dich träumend von deinen Empfindungen bewegen.

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 | 076 465 36 20 | www.bewegterleben.ch

