

Eigen Tanz Meditationen



Fantastische Welten

Mo, 28. Aug. 23 **Mo, 6. Nov. 23***
Mo, 18. Sept. 23 **Mo, 20. Nov. 23**
Mo, 9. Okt. 23* **Mo, 4. Dez. 23***
Mo, 23. Okt. 23 **Mo, 18. Dez. 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 (8 Abende): Fr. 160.–
Anmeldung unter: bewegterleben.ch/eigentanz

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

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



Fantastische Welten

Wenn wir im Tanz, in der Bewegung oder in der Stille alles loslassen und unsere Gedanken ziehen lassen, tauchen wir ein in Welten, die ganz anders sind als unsere Alltagsrealität. Bilder, Assoziationen, Gefühle tauchen auf, unbekannte Bewegungen entstehen, wir nehmen andere Empfindungen wahr. Auch wenn sie zunächst fremd erscheinen, sind diese Erfahrungen ein Teil unseres Wesens. Sie können unseren Alltag beleben, inspirieren und erweitern.

Im Herbst-Zyklus 2023 der **EigenTanz Meditationen** erforschen wir gemeinsam diese fantastischen Welten. Lass dich verführen und anregen, genieße die kostbaren Momente und sei neugierig, was dir diese Erfahrungen zeigen werden.

Zwischen Himmel und Erde 28. Aug. 23
Das Unten trägt und hält uns, das Oben lässt uns weit werden. In der Mitte zwischen Himmel und Erde öffnen wir uns dem Anderen, das uns umgibt.

Herzschlag und Atemwellen 18. Sept. 23
Der Puls des Herzens und das Strömen des Atems sind zwei vitale Funktionen unseres Körpers, die uns auch im Tanz und in der Bewegung immer wieder begleiten.

Grenzgebiete 9. Okt. 23*
Wo hört die Alltagswelt auf, wo beginnt das Träumen und die Fantasie? Erkunde mit uns dieses Grenzgebiet und lasse diese beiden Realitäten miteinander tanzen.

Fremde Länder 23. Okt. 23
Tanzend reist du an diesem Abend in exotische Welten, wo du Neues erkunden und Ungewohntes erforschen kannst. Vielleicht lernst du sogar neue Seiten an dir kennen?

Wege nach innen 6. Nov. 23*
Wenn die Wellen der äusseren Welt verebben und alles zur Ruhe kommt, entsteht Raum für Impulse aus deinem Inneren. Entdecke, was sich aus dir heraus entfalten will.

Spüren, fühlen, imaginieren 20. Nov. 23
Unser Alltag ist häufig geprägt von unseren Gedanken. An diesem Abend erlebst du, wie du die Welt sonst noch wahrnehmen kannst.

Traumwelten 4. Dez. 23*
Noch einmal tauchen wir ein in die Welt der Träume und lassen uns bezaubern von ihren vielfältigen Sinneseindrücken.

Bewusst-Sein 18. Dez. 23
Wie nehmen wir die Welt wahr? Was erleben wir in jedem Moment? Lass deinen Geist weit werden und beobachte, was geschieht.

Programm und Anmeldung unter
bewegterleben.ch/eigentanz



Kursleitung

Felix Würsten

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

Judith Fahrni

Kunsttherapeutin ED (Bewegungs- und Tanztherapie), dipl. Sexualtherapeutin DAS; Klinische Sexologin

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

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

