EigenTanz Meditationen

Mo, 9. Sept. 2024
Mo, 23. Sept. 2024
Mo, 21. Okt. 2024
Mo, 4. Nov. 2024
Mo, 18. Nov. 2024
Mo, 2. Dez. 2024
Mo, 16. Dez. 2024

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

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 (7 Abende):	Fr. 140.–

Anmeldung unter: bewegterleben.ch/eigentanz

bewegterleben.ch
Felix Würsten
Prozessbegleitung ◆ Beziehungsberatung ◆ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 079 937 22 05 | www.bewegterleben.ch

Mit offenen Sinnen

Wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen; wir erleben unseren Körper und seine Bewegungen; wir gehen in Kontakt zu anderen Menschen, nehmen Stimmungen wahr und verbinden uns mit dem grösseren Ganzen: Es gibt viele Arten, wie wir die Welt und uns selber erfahren. Wenn wir all dies bewusst wahrnehmen, wird unser Erleben reicher, unser Ausdruck vielfältiger.

In diesem Herbst kannst du in den EigenTanz Meditationen mit dieser Vielfalt experimentieren – im Tanz, in der Bewegung und in der Stille. Komm mit auf eine belebende Sinnesreise und entdecke neue Möglichkeiten, dich selber und die Welt um dich zu erfahren.

Bilderwelten ***Mo, 9. Sept. 24***
An diesem Abend tauchen wir ein in innere und äussere Bilderwelten. Wir lassen uns von ihnen bewegen und berühren und verleihen ihnen im Tanz Gestalt.

Klangkörper ***Mo, 23. Sept. 24***
Klänge, Rhythmen und Vibrationen beleben unseren Körper und regen unsere Sinne an. Wir hören und machen uns hörbar; wir lassen uns inspirieren und geben den Ton an.

Spüren und Bewegen ***Mo, 21. Okt. 24***
Dieser Abend gehört unserem Körper: Wir nehmen ihn bewusst wahr, spüren, wie er sich anfühlt und bewegt, entdecken, was er uns zu sagen hat.

Voller Emotionen ***Mo, 4. Nov. 24***
Wenn wir unsere Gefühle zurückhalten, verkümmert unsere Lebendigkeit. Wenn wir sie ungefiltert ausagieren, werden wir von ihnen überflutet. Die Balance finden wir, wenn wir sie bewusst wahrnehmen.

Begegnungen ***Mo, 18. Nov. 24***
Wir erforschen den Reichtum an Möglichkeiten, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten. Wie lassen sich unsere vertrauten Beziehungsmuster erweitern?

Atmosphärisches ***Mo, 2. Dez. 24***
Im Alltag nehmen wir Atmosphärisches oft nicht bewusst wahr, obwohl es uns wichtige Hinweise geben könnte. An diesem Abend lesen wir für einmal «zwischen den Zeilen» und schärfen unsere Sensitivität.

Vielseitig, vielschichtig ***Mo, 16. Dez. 24***
Noch einmal lassen wir uns von der Vielfalt unserer Wahrnehmung beleben. Wir verbinden uns mit unseren Sinnen, Gefühlen, Bewegungen und allem, was uns berührt.

Programm und Anmeldung unter
bewegterleben.ch/eigentanz

Kursleitung
Felix Würsten
Tanz- und Bewegungstherapeut IAC;
Prozessorientierter Coach und Supervisor bso;
Sexual- und Paartherapeut

bewegterleben.ch
Felix Würsten
Prozessbegleitung ◆ Beziehungsberatung ◆ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 079 937 22 05 | www.bewegterleben.ch