

Eigen Tanz Meditationen



Grenzen(-los)

Mo, 15. Jan. 24 **Mo, 15. April 24**
Mo, 5. Feb. 24 **Mo, 29. April 24**
Mo, 19. Feb. 24 **Mo, 13. Mai 24**
Mo, 4. März 24 * **Mo, 27. Mai 24**
Mo, 25. März 24 **Mo, 17. Juni 24**

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

Einzeleintritt: Fr. 30.–
3 Abende nach Wahl: Fr. 75.–
Ganzer Kurs (10 Abende): Fr. 200.–
Anmeldung unter: bewegterleben.ch/eigentanz

bewegterleben.ch

Felix Würsten

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



Grenzen(-los)

Grenzen sprengen und Neues entdecken – Grenzen wahrnehmen und auf sich selber achten: Mit diesem anregenden Wechselspiel befassen sich die **EigenTanz Meditationen** im ersten Halbjahr 2024. Wage dich in dein persönliches Grenzgebiet vor und lerne im Tanz, in der Bewegung und in der Stille Neuland kennen – jenseits deiner persönlichen Grenze.

Vom Innen zum Aussen **15. Jan. 24**
Erkunde dein Inneres, das dich einzigartig macht, nimm deine Körpergrenzen wahr, die dich schützen, und verbinde dich mit der Aussenwelt.

Halten und loslassen **5. Feb. 24**
Neigst du dazu, deine Impulse zu kontrollieren? Oder übergehst du dich immer wieder? Achtsame Wahrnehmung hilft dir, deine Grenzen bewusst zu halten oder loszulassen.

Verbindung und Abgrenzung **19. Feb. 24**
Kannst du in der Beziehung bei dir bleiben? Oder passt du dich eher dem Gegenüber an? Lass dich an diesem Abend von anderen inspirieren – und bleibe doch ganz bei dir.

Am Limit **4. März 24***
Wo sind deine Grenzen? Wie nimmst du sie wahr? Getraust du dich an deine Grenzen? Oder gehst du über sie hinaus? Finde für dich die richtige Balance.

Schutz und Offenheit **25. März 24**
Brauchst du Schutz und innere Zuwendung? Oder bist du so gut geerdet, dass du dich offen zeigen kannst? Mute dich den anderen zu, in deiner Stärke und in deiner Verletzlichkeit.

Grenzen sprengen **15. April 24**
Strukturen und Normen geben Sicherheit

und Halt. Anders zu sein, aus dem Rahmen zu fallen, braucht Mut. Welche Strukturen sind dir wichtig? Welche möchtest du loslassen?

Grenzenlos **29. April 24**
Wenn sich Grenzen auflösen, ist das faszinierend und beängstigend zugleich. Was geschieht mit dir in diesem Moment? Und wie kommst du wieder bei dir selber an?

Wachträumen **13. Mai 24**
Die Verbindung mit der Traumwelt gibt Kraft für den Alltag. Doch wenn du zu oft in ihr versinkst, fliehst du vielleicht vor der Realität. Wie verbindest du diese beiden Welten?

Sich zeigen **27. Mai 24**
Wohlvollend halten andere den Raum, damit du dich entfalten kannst. Wenn du dich von deinem inneren Wesen leiten lässt, entdeckst du vielleicht neue Seiten an dir.

Neuland **17. Juni 24**
Bekanntes gibt Vertrautheit und Stabilität. Doch vielleicht ist dir das zu eng? Höchste Zeit also, Altes loszulassen, aufzubrechen und Neues zu suchen.

Programm und Anmeldung unter
bewegterleben.ch/eigentanz



Kursleitung

Felix Würsten

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

bewegterleben.ch

Felix Würsten

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

