

# 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](http://bewegterleben.ch/eigentanz)

**bewegterleben.ch**

Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie  
[mail@bewegterleben.ch](mailto:mail@bewegterleben.ch) | 079 937 22 05 | [www.bewegterleben.ch](http://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**  
Wohlwollend 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](http://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](mailto:mail@bewegterleben.ch) | 079 937 22 05 | [www.bewegterleben.ch](http://www.bewegterleben.ch)

