

to be in motion

ganzheitlich bewegt

Hast du oft das Gefühl, dass du teils abgeschnitten von deinem Körper bist? Ist dein Leben leistungsorientiert, von Funktionieren geprägt und Emotionen haben wenig Platz?

War Tanz schon immer etwas Schönes für dich und hast du dich dabei lebendig gefühlt? Möchtest du wieder mehr Lebendigkeit spüren und dich emotional und kreativ ausdrücken können?

Tanz bringt Wandel ist ein fortlaufendes Gruppenangebot innerhalb einer geschlossenen Gruppe, das dir dies ermöglicht.

Mit einfachen und zentrierenden Bewegungsabläufen, die auf organischen und natürlichen Bewegungsabläufen basieren sowie mit Körperwahrnehmungsübungen bereiten wir den Körper für den Tanz vor.

Wir tanzen zu unterschiedlichen Bewegungsqualitäten und Rhythmen. Tanz ist ein wunderbares Medium, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Tanz bringt Wandlung.

Themen werden aus der jeweiligen Gruppendynamik aufgegriffen oder bewusst als Schwerpunkt eingesetzt. Der Abend endet mit einem gemeinsamen Austausch oder in Stille.

Daten Gruppe 1: 07.09.2020 – 30.11.2020 / 19:00 – 20:30 (12x)

Ausfalldatum: 12.10.2020

Anfrage/Anmeldung per Email: info@tobeinmotion.ch (für neue InteressentInnen)

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. (Rechnung erfolgt nach Anmeldung)

Ort: In den Gebäuden der Rudolf Steiner Schule, Sternensaal, Plattenstrasse 39, 8032 Zürich

Informationen:

Alexandra Gysel

ED Kunsttherapeutin Fachrichtung Tanz- und Bewegungstherapie/Lehrtherapeutin OdA Artecura
Somatic Experiencing Practitioner ®

www.tobeinmotion.ch info@tobeinmotion.ch