

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?

Meine fortlaufende Tanztherapie-Gruppe, ist ein geschlossenes Gruppenangebot, das dir dies ermöglicht.

Mit einfachen und zentrierenden Bewegungsabläufen, die auf natürlichen Bewegungsabläufen und modernen Tanzformen 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. Wir enden mit einem gemeinsamen Austausch oder in Stille.

Kurs im Atelier Bewegen Klus

Wann: 18.08.2023 – 24.11.2023 / 10.00 – 11.30, Freitag vormittags

Kosten: Fr. 420.00

Ausfalldaten: 22.09. und 29.09.2023

Ort: Atelier Bewegen Klus, Asylstrasse 144, 8032 Zürich, am Klusplatz

Anmeldung bis: 04.08.2023



yogaphoto.ch

Anfrage/Anmeldung per Email: info@tobeinmotion.ch

Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. (Rechnung erfolgt nach Anmeldung)
Kurskosten können nicht rückerstattet werden.

Informationen:

Alexandra Gysel

ED Kunsttherapeutin Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie/Lehrtherapeutin OdA Artecurea
Somatic Experiencing Practitioner ®

www.tobeinmotion.ch