

*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. Der Abend endet mit einem gemeinsamen Austausch oder in Stille.



Daten Kurse

Anfrage / Anmeldung

per Email info@tobeinmotion.ch
(Für neue InteressentInnen)

Die Anmeldung ist verbindlich
und verpflichtet zur Zahlung.

Rechnung erfolgt nach Anmeldung.
Kurskosten können nicht
rückerstattet werden.

Ort

Alexandra Gysel

ED Kunsttherapeutin Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie / Lehrtherapeutin OdA Artecuro
Somatic Experiencing Practitioner ®
www.tobeinmotion.ch