

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?

Oft fühlen wir erst, wie es uns wirklich geht, wenn wir unserem Körper Beachtung, Raum und Zeit schenken.

An zwei Donnerstag-Abenden hast du neu die Möglichkeit, dies in einer kleinen Gruppe auszuprobieren.

Mit einfachen Bewegungsabläufen, basierend auf natürlichen Bewegungen und modernen Tanzformen bereiten wir den Körper für den Tanz vor.

Atmung und Körperwahrnehmung sind selbstverständliche wichtige Bestandteile.

Tanz ist ein wunderbares Medium, unseren Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

Gehaltene Spannungen und Emotionen dürfen wieder in Bewegung kommen und geben dir dadurch Lebendigkeit zurück.

Themen werden aus der jeweiligen Gruppendynamik aufgegriffen oder bewusst als Schwerpunkt eingesetzt. Wir starten/enden mit einem gemeinsamen Austausch.

Wann: 14.11.24 und 21.11.24 / 17.30 – 18.45

Kosten: Fr. 40.00 pro Abend

Ort: Felsenstrasse 12, 8008 Zürich

Anmeldung: bis 10.11.24, die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung. Rückerstattungen können nicht erfolgen.

