

EigenTanz Meditationen



Mo, 24. Jan. 22 **Mo, 11. Apr. 22**
Mo, 14. Feb. 22 **Mo, 25. Apr. 22**
Mo, 21. Feb. 22 **Mo, 9. Mai 22**
Mo, 14. Mär. 22 **Mo, 23. Mai 22**
Mo, 28. Mär. 22 **Mo, 13. Jun. 22**

jeweils 19.15 bis ca. 21 Uhr
Bitte etwas vorher eintreffen.

IAC, Limmatstr. 28, 8005 Zürich
(Nähe HB, gleich neben Busparkplatz)
Mitnehmen: bequeme Kleider (wir tanzen barfuss), evtl. eigene Trinkflasche
Es braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse.
Anmeldung unter: bewegterleben.ch/eigentanz
Einzeleintritt: Fr. 30.–
3 Abende nach Wahl: Fr. 75.–
Ganzer Kurs (10 Abende): Fr. 200.–

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 076 465 36 20 | www.bewegterleben.ch



Augenblicke

Das Leben ist ein kontinuierlicher Fluss an Erfahrungen, eine lange Reihe von flüchtigen Momenten, die wir nicht festhalten können. Diese kostbaren Augenblicke bewusst zu erleben, ist ein Geschenk, das wir uns selber machen können – jeden Tag aufs Neue.

In den **EigenTanz Meditationen** des Frühjahrs 2022 tauchen wir in diesen Lebensfluss ein. Wir verbinden uns mit dem Moment und entdecken, was sich daraus entfalten will.

In der Stille nehmen wir achtsam wahr, welche Empfindungen, Bilder, Gefühle und Gedanken in unserem Bewusstsein auftauchen. In der Bewegung erfahren wir uns als körperliches Wesen mit all seinen Möglichkeiten. Im Tanz geben wir unserer einzigartigen Persönlichkeit Ausdruck und treten mit anderen Menschen in Kontakt – manchmal wild und ausgelassen, manchmal ruhig und nach innen gekehrt, manchmal kraftvoll und dynamisch, manchmal weich und sanft.

Jede Meditation ist einem eigenen Thema gewidmet, das wir auf kreative Weise erkunden. Wir nutzen vielfältige Ausdrucksformen und gestalterische Methoden als Inspirationsquelle und öffnen so den Raum für neue Erfahrungen.

Neugierig? Dann lass' dich überraschen – von Augenblick zu Augenblick.
Wir freuen uns, wenn du dabei bist.

Informationen und Anmeldung unter: bewegterleben.ch/eigentanz



Kursleitung

Judith Fahrni

Kunsttherapeutin ED, Fachrichtung Bewegungs- und Tanztherapie; dipl. Sexualtherapeutin DAS Universität Basel; Klinische Sexologie ISI i.A.; Sozialpädagogin HF

Felix Würsten

Dr. phil. nat.; dipl. Tanz- und Bewegungstherapeut; Prozessorientierter Coach und Supervisor bso; Geologe; Journalist

bewegterleben.ch

Judith Fahrni ♦ Felix Würsten

Prozessbegleitung ♦ Beziehungsberatung ♦ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 076 465 36 20 | www.bewegterleben.ch

