Eigen Tanz Meditationen

Prozesslabor
26. Okt. 20

Mo, 24. Aug. 20
Mo, 7. Sept. 20
Mo, 28. Sept. 20
Mo, 19. Okt. 20
Mo, 26. Okt. 20
Mo, 9. Nov. 20
Mo, 23. Nov. 20
Mo, 7. Dez. 20
Mo, 21. Dez. 20

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.

Einzeleintritt:	Fr. 30.–
3 Abende nach Wahl:	Fr. 75.–
Ganzer Kurs (9 Abende):	Fr. 180.–

bewegterleben.ch
Judith Fahrni ◆ Felix Würsten
Prozessbegleitung ◆ Beziehungsberatung ◆ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 076 465 36 20 | www.bewegterleben.ch

Essenziell…

Was ist wirklich wichtig für dich? Wie lebst du dies? Was macht dich als Menschen aus? Was möchtest du von deinem Leben sagen, wenn du einmal darauf zurückblickst? Mit diesen essenziellen Lebensfragen beschäftigen wir uns in diesem Halbjahr und lassen uns führen von unserem Inneren und dem grösseren Ganzen, durch Tanz, Bewegung, Begegnung und Stille.

Nährend 24. Aug. 20

Im Alltag ist es immer wieder wichtig, dich zu nähren und zu stärken. Was tut dir gut, was raubt dir Energie? Wie gut gibst du dir acht? Reise zu deiner inneren Kraftquelle.

Präsent 7. Sept. 20

Fixierst du dich zu sehr auf Pläne oder Ziele, verpasst du die Kostbarkeiten des Moments, oder alles bricht zusammen, wenn sich die äussere Realität ändert. Spüre nach, was gerade JETZT wichtig für dich ist.

Intensiv 28. Sept. 20

Magst du Intensität, oder macht sie dir Angst? Brauchst du starke Reize, um dich lebendig zu fühlen? Oder spürst du dich auch in zarten und stillen Momenten? Entdecke deine Kraft und deine Sanftheit.

Getragen 19. Okt. 20

Lass dich tragen vom Grund der Erde, des Lebens und vom jetzigen Moment. Verbunden mit Halt und Sicherheit, kannst du getrost loslassen ins Unsichere und Unbekannte. Erfahre Urvertrauen und Entdeckungslust.

Existenziell 9. Nov. 20

Der fragile Grat zwischen Leben und Tod kann bedrohlich sein und lähmen. Andere treibt er ans Limit, Dritte weisen seine Realität von sich. Das Wissen, wie ungewiss die Kostbarkeit «Leben» ist, kann zutiefst lebendig machen.

Wesenhaft 23. Nov. 20

Wie bist du gemeint – tief in deinem Innern? Wieviel davon wagst du zu leben und zu zeigen? Komm mit auf eine Reise zu deinem inneren Wesenskern und lass dich überraschen, was sich daraus entfaltet!

Kostbar 7. Dez. 20

Was ist dir wirklich wichtig? Wo findest du Sinn? Was macht dein Leben lebenswert? Und wie sorgfältig gehst du mit dem um, was dir wichtig ist? Gib deinen Kostbarkeiten Gestalt, Ausdruck, Raum und Dynamik.

Lebenskraft 21. Dez. 20

Wir feiern unsere Lebensenergie, die Verbindung von Urkraft und Urlicht. Sie erdet und zentriert uns, richtet uns auf und belebt. Sie schenkt Ekstase und Glückseligkeit.

Prozesslabor *26. Okt. 2020*

Du möchtest mehr Klarheit in einer konkreten Lebenssituation? Dann bring dein Anliegen auf die Prozessbühne des heutigen Abends! Du wirst staunen, was sich dir an eigenen Themen zeigt – sei es als Hauptdarstellerin oder als Statist in einer anderen Geschichte.

bewegterleben.ch
Judith Fahrni ◆ Felix Würsten
Prozessbegleitung ◆ Beziehungsberatung ◆ Sexualtherapie
mail@bewegterleben.ch | 076 465 36 20 | www.bewegterleben.ch