

einfach da sein

Atem, Shibashi und freier Tanz

neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken

Fr 01. - So 03. Mai 2020



sunnehus
Kur und Bildung



Zeit Kursbeginn 18:00 Uhr - Kursende ca. 14:00 Uhr

Inhalt In lebhaften und ruhigen Übungen den Körper erfahren, neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken. Still werden durch Hinwendung zum Atem. Aus dem inneren Empfinden Bewegung kommen lassen, entfalten zum Tanz, sei er fein und leise oder kraftvoll und feurig...
Eine Musik regt zum Tanz an. Wir folgen dieser Energie. Durch wiederholtes Tanzen mit unterschiedlichen Aufgabenstellungen, durch stilles Hinhören – die Wirkung auf uns und den Atem wahrnehmend – nähern wir uns der Musik an, bis wir uns ganz damit verbinden. Dabei entdecken wir womöglich bisher unbekannte Seiten in uns. Shibashi ist eine Meditation in Bewegung. Langsame, fließende Bewegungen helfen ruhig zu werden, einfach da zu sein.

Diese Arbeit ist ein ganzheitlicher kreativer Prozess. Dieser lässt uns Schritte erkennen, die unser Wachstum fördern, ebenso Qualitäten, die wir noch mehr entfalten möchten.

Die Woche besteht aus einer Mischung von stillem Sein, neugierigem Experimentieren, Expression, Humor und unbeschwerter Lebensfreude.

Kursleitung Irène Christen, 5610 Wohlen
Atem- und Körpertherapeutin AFA/sbam, Bewegungspädagogin GDS, Biosynthesetherapeutin
arbeitet in eigener Praxis in Wohlen
www.irene-christen.ch / irene-christen@bluewin.ch

Kosten Kursgeld CHF 250.00
pro Person Vollpension Einzelzimmer CHF 300.00
Vollpension Doppelzimmer CHF 240.00

Anmeldung Stiftung Sunnehus
071 998 55 55 / info@sunnehus.ch / www.sunnehus.ch

Stiftung Sunnehus Moosstrasse 41 | CH 9658 Wildhaus

+41 71 998 55 55 Telefon | +41 71 998 55 56 Fax | info@sunnehus.ch | www.sunnehus.ch

IBAN CH57 0078 1291 0330 0090 6 | St. Galler Kantonalbank