

einfach da sein

# Atem, Shibashi und freier Tanz



**sunnehus**  
Kur und Bildung

neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken - Sommerferienwoche  
**So 02. - Sa 08. August 2020**



**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](http://www.irene-christen.ch) / [irene-christen@bluewin.ch](mailto:irene-christen@bluewin.ch)

**Kosten** Kursgeld CHF 650.00  
**pro Person** Vollpension Einzelzimmer CHF 900.00  
Vollpension Doppelzimmer CHF 720.00

**Anmeldung** Stiftung Sunnehus  
071 998 55 55 / [info@sunnehus.ch](mailto:info@sunnehus.ch) / [www.sunnehus.ch](http://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](mailto:info@sunnehus.ch) | [www.sunnehus.ch](http://www.sunnehus.ch)

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