

Atem, Shibashi und freier Tanz



Sonntag, 1. August bis Samstag, 7. August 2021 | Sunnehus Wildhaus



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 AFS Bewegungspädagogin GDS, Biosynthesetherapeutin
arbeitet in eigener Praxis in Wohlen und Basel, Susenbergklinik Zürich
www.irene-christen.ch / irene-christen@bluewin.ch

Kosten Kursgeld CHF 650.00
pro Person Vollpension Einzelzimmer CHF 960.00 | Vollpension Doppelzimmer CHF 780.00

Anmeldung Irène Christen | Bankweg 30 | 5610 Wohlen | 056 622 63 69 | irene-christen@bluewin.ch | www.irene-christen.ch

Stiftung Sunnehus Moosstrasse 41 | CH 9658 Wildhaus | 071 998 55 55 | info@sunnehus.ch | www.sunnehus.ch