

TANZTHERAPIE - GRUPPE

- ☯ Du bewegst dich gerne zu Musik
- ☯ Ausdrücken, was dich gerade bewegt
- ☯ Ohne wenn und aber, frei von der Leber
- ☯ Dich mit dir selber verbinden
- ☯ Kopf, Herz und Körper zusammenbringen
- ☯ Dich lebendig fühlen wie ein Kind
- ☯ Selbstvertrauen aufbauen
- ☯ Kreativ sein
- ☯ Dich neu erleben in allen Facetten
- ☯ Alles willkommen heissen



Die fortlaufende Tanztherapie-Gruppe ist ein Angebot für eine Auseinandersetzung mit dir selbst - mittels Tanz, Interaktivität und verbalem Austausch. Das Tanzen fördert die Selbstheilungskräfte und die Lebensfreude im Zusammenspiel mit unseren Ressourcen. Jede Stunde beinhaltet ein Thema, welches wir gemeinsam erforschen. Die Stunde beginnt mit angeleiteten Bewegungen, geht über in einen freien Erfahrungsteil und endet im Austausch im Kreis. Es macht Sinn, in einer Folge von mindestens 6 x zu kommen, um dich auf die Tanztherapie einzulassen. Gerne darfst du zuerst in eine Schnupperstunde kommen. Du brauchst keine Vorkenntnisse, der Kurs ist offen für alle Menschen.

Leitung

Christina Notter, Bewegungs- und Tanztherapeutin
www.koerperverbunden.ch

Daten

ab Freitag 10. Mai 2024 immer freitags 17 - 18 Uhr
keine Gruppe am 26.7./2.8./9.8./7.10./14.10.2024

Ort

Body-Werk, Kreuzstrasse 10, 8635 Dürnten, im 1. Stock, oberhalb des «Landi»
5 min. zu Fuss vom Bahnhof Bubikon. Parkplätze neben dem Haus.

Kosten

CHF 190 für 6 x in Folge (auf Rechnung, abrechenbar bei Zusatzversicherung)
CHF 30 für 1 x zum Schnuppern (bar oder TWINT)

Anmeldung

laufend möglich, per Mail an info@koerperverbunden.ch

