



بيت الشرق والغرب

MorgenAbendLand

Tanz- und Musikstudio

अपरपूर्वदेशस्य गृहः

Könizstrasse 19a
3008 Bern

Mein Körperbild – gemalt und getanzt

Sonntag, 16. Nov. 2008

**10.00 – 16.00 Uhr
(1 Std. Mittagspause)**

Leitung: Esther Schüpbach
Tanz- und Bewegungstherapeutin IAC
Gestalttherapeutin SVG

Der Umgang mit unserem Körperbild gibt uns die Möglichkeit, uns selbst besser kennen und verstehen zu lernen, auszuprobieren, sich freier auszudrücken.

Die Arbeit mit dem Körperbild ist im allgemeinen lustvoll, mit Freude verbunden. Kraft und Potentiale können entdeckt werden.

Die eigene Körper- und Selbstwahrnehmung und der Körper- und Selbstausdruck werden durch die bereichernden Erfahrungen mit dem Körperbild und dem Tanz vertieft.

Gemeinsam explorieren wir unser Körperbild. Wir spüren, wie die Farben uns berühren, die Formen anmuten. Der Tanz bringt zum Ausdruck, was gespürt wird, wo Gefühle in Dir aufsteigen. Die Bewegungen und die Haltung ist durchdrungen von den frei werdenden Impulsen, die sich über den Leib in Mimik und Gesicht zeigen.

Esther Schüpbach

Meine eigene Erfahrung mit meinem Körperbild hat mich sehr berührt und bereichert. Das Spüren bzw. Nicht-Spüren von Körperteilen wird bewusst und kann beobachtet werden.

Dadurch kann Veränderung geschehen und neue Impulse können wahrgenommen werden, es entsteht mehr Lebendigkeit“.

Kursgebühr

Fr. 125.- Fr. 20.- Reduktion für reguläre SchülerInnen, Personen in Ausbildung, RentnerInnen

Kursort

MorgenAbendLand, Könizstr. 19a, Bus Nr. 17 (oder 13/14) bis Loryplatz

Mitbringen

Bequeme Trainingskleidung, ev. Picknick für die Mittagspause

Auskunft

Esther Schüpbach, 031 311 11 73 oder 079 743 45 28

Anmeldung

Bis zum 10. November per mail an: info@morgenabendland.ch, über die Homepage www.morgenabendland.ch oder schriftlich an: A. Fehervari, Thalmatt 6, 3037 Herrenschwanden, Fax 031 301 17 10. Als Anmeldung gilt nur die Überweisung der Kursgebühr auf PC 30-44574-4, Brigitte Schildknecht, 3008 Bern

Ich melde mich an für den Kurs „Mein Körperbild – gemalt und getanz“ vom 16. November 08

Vorname Name

Beruf

Adresse PLZ/Ort

Tel./Fax E-Mail

Handy

Unterschrift