

# Atem, Shibashi und freier Tanz



Sonntag, 28. Juli bis Freitag, 2. August 2024 | 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, Susenbergklinik Zürich, Tageskurse in Basel  
[www.irene-christen.ch](http://www.irene-christen.ch) / [irene-christen@bluewin.ch](mailto:irene-christen@bluewin.ch)

**Kosten pro Person** Kursgeld CHF 630.00  
Vollpension Einzelzimmer CHF 800.00  
Vollpension Doppelzimmer CHF 650.00

**Anmeldung** Irène Christen | Bankweg 30 | 5610 Wohlen | 056 622 63 69 | [irene-christen@bluewin.ch](mailto:irene-christen@bluewin.ch) | [www.irene-christen.ch](http://www.irene-christen.ch)

Stiftung Sunnehus Moosstrasse 41 | CH 9658 Wildhaus | 071 998 55 55 | [info@sunnehus.ch](mailto:info@sunnehus.ch) | [www.sunnehus.ch](http://www.sunnehus.ch)