

Ein Blind Date mit dir selbst – Eckdaten & Workshopinhalte

Eckdaten:

- **Datum: TBD**
- **Zeiten: 13:00 – 18:30**
- **Ort: Bäumli-Saal**
- **Adresse: Rychenbergstrasse 179, 8400 Winterthur**
- **Workshopleitung: Daniel & Stefan**

Workshopinhalte:

- **Embodiment Übungen**
- **Freies Tanzen und Bewegen (Authentic Movement)**
- **Vermittlung & Anwendung des Selbstregulierungs-Konzepts ABS (Atmung, Bewegung und Stimme)**
- **Neue Berührungs- und Bewegungsqualitäten entdecken**
- **Wahrnehmungsübungen**

All dies hilft dir dabei mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Was dir im Weiteren ermöglicht authentisch mit anderen in Verbindung zu gehen.

Den Workshopablauf sowie weitere Infos werden wir kurz vor der Veranstaltung per E-Mail versenden.