



Freitag, 16. bis Sonntag, 18. Oktober 2026 | Atemhaus München



Inhalt

Atem und freier Tanz

Wir nehmen den Körper wahr, werden still, lassen uns vom **Atem** führen, horchen, was uns im Inneren bewegt, was sich entfalten möchte. Diesem Innersten mit dem Körper Ausdruck zu geben, stärkt das Vertrauen in unsere seelischen Kräfte und gibt uns mehr Mut, unser Potenzial auch im Alltag zu leben.

Eine Musik regt zum **Tanz** an. Unterstützt durch Bewegungsangebote unterschiedlicher Art, entfaltet sich der Tanz spielerisch leicht, wird vielfältig, neue Bewegungsmöglichkeiten eröffnen sich.

Es wird ein Angebot geben, in welchem die Tänzerin, der Tänzer von einer Person unterstützt wird. Die begleitende Person nimmt die Bewegende vom Herzen her wahr, schafft damit einen schützenden «Herzensraum». Ob es dabei zu einer körperlichen Berührung kommen kann, wird vor dem Tanzen verabredet. Dieses Angebot ist inspiriert von Authentic Movement, vom Butoh -Tanz und der Atembehandlung.

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 / irene-christen@bluewin.ch

Arbeitszeiten: Freitag, 18.00 – 20.00 Uhr | Samstag, 10.00 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr | Sonntag, 10.00 – 13.00 Uhr
(Kleine Pausen innerhalb der Einheiten)

Ort Atemhaus München Herta Richter, Werdenfelsstrasse 16, 813377 München

Kosten Kurs Euro 230.00

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