



Ich als Frau – selbstbewusst und stark

Die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche erleben und so das Selbstbewusstsein stärken – Embodiment

In diesem Workshop erleben Sie über **kreative** und **tanzkünstlerische** Auseinandersetzungen und **psychologisches Hintergrundwissen**, wie Sie **mit sich** - Ihrem **Körper** und Ihren **Emotionen** - in **guten Kontakt** kommen, Ihr **Selbstbewusstsein** stärken und **Bewegung in Ihr Leben** bringen.

Inhalte

- Mit einfachen Übungen in die Bewegungs- und Tanzwelt einsteigen
- Über Bewegung, Tanz, Bilder, Metaphern und Figuren den Raum zu sich selber öffnen und sich auf neuartige Wahrnehmungserlebnisse einlassen
- Das Thema Selbstbewusstsein humorvoll und trotzdem ernsthaft erkunden
- Kreatives Handeln ohne den Stressfaktor „richtig-falsch“ erleben

Ziele

- Bewegung ins FrauSein bringen
- Selbstbewusstsein stärken
- Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche erleben und nutzbar machen (Embodiment)
- Möglichkeiten erhalten, ein Verhalten oder Situationen aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten (Reframing)

Voraussetzungen

Frauen jeden Alters sind herzlich willkommen
Keine tänzerischen Vorkenntnisse erforderlich
Lust sich selbst andersARTig zu begegnen

Wochenendkurs von Samstag, 28.11.2020, 10.00h bis Sonntag, 29.11.2020, 16.00h

Ort: Herzberg, Haus für Bildung und Begegnungen, CH- 5025 Asp ob Aarau; www.herzberg.org

Kurskosten: Fr. 300.- exkl. Kost und Logis

Unterkunft / Verpflegung: Zimmer pro Person /inkl. Vollpension ab Fr. 97.-

Anmeldung bis 4.10.2020 (limitierte Kursplätze)

Leitung



Sara Michalik
Psychologin,
Psychotherapeutin
Dozentin an div. Institutionen

<https://praxis-michalik.ch>



Rosa Walker
Choreografin, Tänzerin,
Pädagogin
Dozentin Universität Fribourg/
PHBern

www.phbern.ch/rosa.walker

Auskunft/Anmeldung:

sara.michalik@praxis-michalik.ch

rosa.walker@gmx.ch