

ZEITINSEL - INSELZEIT

Mit Achtsamkeit in die Bewegung gehen
Gedanken- und Sorgenschleifen hinter sich lassen
Sich ausklinken aus seinem Gewohnten - loslassen
Kontakt mit sich selbst aufnehmen

**Dir Zeit nehmen für Deinen eigenen Körper - für
Deine eigene spielerische Seite.**

Durch entspannte Achtsamkeit in der **Bewegung**,
durch spielerisches Experimentieren mit **Worten**,
Farbe, Musik, Tanz, Stimme oder Stille, hast Du die
Möglichkeit, Dich selbst zu erforschen und zu
entdecken, Deinen eigenen Ausdruck zu finden, mit
allem was Dich ausmacht.

Durch schöpferisches Tätigsein öffnen sich neue
Räume. **Bewegung und Kreativität bringen neue
Impulse, machen innerlich lebendig und wecken
Lebensfreude.** Du kannst Kraft schöpfen, Dich nähren
und mit neuem Schwung den Herausforderungen des
Alltags begegnen.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Jeden 2. Montagabend in Fehraltorf

1.Gruppe: Beginn 23.1. / 6.2. / 5.3. / 19.3.2012

2.Gruppe: Beginn 30.1. / 27.2. / 12.3 / 26.3.2012

Zeit: 1. Gruppe: 19.05 Uhr – 20.50 Uhr

2. Gruppe: 19.35 Uhr – 21.20 Uhr

Ort: Bahnhofstrasse 37 / Gleis 1, 8320 Fehraltorf
(Direkt am Bahnhof mit der S3 zu erreichen)

Kosten: 160.- (4x inklusiv Material)

Leitung: **Ornella Hunziker**
Dipl. Kunst- und Ausdruckstherapeutin
Dipl. PsychoDynamische Körper- und Atem-
therapeutin LIKA

Anmeldung:

Tel. 044 954 32 79

Email ornella.herz@gmail.com

Webseite: www.emindex.ch/ornella.hunziker
www.ornella-herz.ch