

In Bewegung bleiben

# Aus dem Kopf – in den Körper

Ein tanz- und bewegungstherapeutisches Angebot

## Datum

Jeweils dienstags

(aufeinander aufbauend)

08. September

15. September

22. September

29. September

## Zeit

14:00 bis 15:30 Uhr

## Kursleitung

Claudia Peter

Tanz- und Bewegungstherapeutin

## Kosten

Freiwilliger Kostenbeitrag als Spende nach Ihren Möglichkeiten

## Mitbringen

Bequeme bewegungsfreundliche Kleidung, Socken, Trinkflasche, evtl. Schreibzeug

## Anmeldung

Begegnungszentrum CURA

Lukas Legrand-Strasse 22

4058 Basel

T +41 79 899 80 75

[www.begegnungszentrum-cura.ch](http://www.begegnungszentrum-cura.ch)



**Willst du den Alltagsstress abschütteln und über deinen Körper neue Ressourcen entdecken?**

Erfahre die Einzigartigkeit deines Körpers im Tanz und nimm wahr, was dir dein Körper erzählt.

Erlebe dich verbunden mit anderen Menschen über die gemeinsame Erfahrung im Tanz.

Im Zentrum stehen die Bewegung und der authentische freie Tanz als kreatives Ausdrucksmittel und als Zugang zu sich selbst. Du brauchst keine besondere Tanzerfahrung oder einen fitten Körper, selbst im Sitzen ist vieles möglich.

Du bist willkommen, genauso wie es dir gerade geht.