

Geborgen verspielt kraftvoll



Tanzimprovisation & Learning Love
23.–24. November 2019

**mit Manuela Blanchard
& Alexander Lanz**

WALDHAUS
ZENTRUM
LÜTZELFLÜH

Geborgen – kraftvoll – verspielt

Manchmal möchten wir einfach nur von weicher Wärme umhüllt, umsorgt, geschützt, verstanden und geliebt werden wie ein kleines Kind. Zugleich erfüllt uns ein Drang, in unserer vollen Kraft und Grösse zu erblühen, selbständig zu sein, für uns einzustehen und etwas in unserem Leben zu bewirken.

Die Dynamik zwischen diesen beiden Bedürfnissen birgt viel Konfliktstoff in uns selbst und in unseren Beziehungen. Aus Angst, unsere Verletzlichkeit zuzulassen oder abhängig zu werden, verschliessen wir uns hinter harten Ansprüchen, «es selber zu können», werden einsam, landen vielleicht sogar im Burnout. Oder wir richten unsere Bedürftigkeit in Form von unbewussten Erwartungen auf unsere Nächsten, reagieren emotional und sind frustriert, wenn sie nicht erfüllt werden.

In diesem Workshop nähern wir uns diesen Themen auf spielerische Weise mithilfe von Tanz, Bewegung, geführten Meditationen und Austausch in der Gruppe. Wir gewinnen mehr Verständnis für unsere verletzbare Seite und unterstützen uns selbst und einander, sowohl das Bedürfnis nach Geborgenheit und Getragensein wie auch das Bedürfnis nach Ausdruck des eigenen kraftvollen Potenzials zuzulassen und zu würdigen.

Es sind keine Vorerfahrungen in Tanzimprovisation erforderlich.



Manuela Blanchard

Praktikerin in Watsu® und WasserTanzen®, unterrichtet Contact Improvisation und Neuen Tanz und gibt Körperarbeit im Wasser seit

2005. Ausgebildet in Learning Love.
www.earthandwaterdance.com



Alexander Lanz

Liz. Learning-Love-Lehrer, Beziehungcoach, Leitung von Workshops und Begleitung von Menschen in eigener Praxis seit über 25 Jahren,

Mitbegründer des HerzFeuerTanzens.
www.lebendiginbeziehung.ch

Beginn: Sa, 23. Nov. 2019, 10.15 Uhr
Ende: So, 24. Nov. 2019, 16.00 Uhr

Ort und Anmeldung

Waldhaus Zentrum
Int. Seminarhaus, CH-3432 Lützelflüh
034 461 07 05, info@waldhaus.ch
www.waldhaus.ch

Veranstalter: Alexander Lanz & Manuela Blanchard

Kurskosten

CHF 290.– mit Frühbucherrabatt bis 1. Nov. 2019,
danach CHF 330.–

Kost & Logis

Übernachtung im Mehrbettzimmer: CHF 168.–,
bei Anreise am Vorabend zum Abendessen CHF 230.–
Übernachtung im Gruppenraum: CHF 153.–,
bei Anreise am Vorabend zu Abendessen CHF 200.–