

## **Ein Blind Date mit dir selbst – Eckdaten & Workshopinhalte**

### **Eckdaten:**

- **Datum: Samstag, 11. Februar 2023**
- **Zeiten: 13:00 – 18:30**
- **Ort: Bäumli-Saal**
- **Adresse: Rychenbergstrasse 179, 8400 Winterthur**
- **Workshopleitung: Daniel & Stefan**

### **Workshopinhalte:**

- **Embodiment Übungen**
- **Freies Tanzen und Bewegen (Authentic Movement)**
- **Vermittlung & Anwendung des Selbstregulierungs-Konzepts ABS (Atmung, Bewegung und Stimme)**
- **Neue Berührungs- und Bewegungsqualitäten entdecken**
- **Wahrnehmungsübungen**

**All dies hilft dir dabei mit dir selbst in Kontakt zu kommen. Was dir im Weiteren ermöglicht authentisch mit anderen in Verbindung zu gehen.**

**Den Workshopablauf sowie weitere Infos werden wir kurz vor der Veranstaltung per E-Mail versenden.**