

„Wer sehen will, muss die Augen schliessen“ Paul Gauguin

Tageskurs mit Innehalten und Haltungs- und Bewegungsarbeit Dispokinesis

Für Musizierende und andere Menschen

Samstag 18. April, 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr im Bewegungsraum backside in Bolligen

Leitung: Franziska Huber, Musikerin

Kosten: Fr. 140.- pro Person

„Wenn Sie mit Ihrem Körper, Ihren Gefühlen, Ihren Wahrnehmungen umzugehen wissen, sind Sorgen überflüssig. Wenn Sie innehalten, werden Sie sich nicht von Ihrer Gewohnheitsenergie mitreißen lassen und zwanghaft über Vergangenes oder Zukünftiges, über dieses oder jenes Projekt nachdenken. Sie lernen, sich zu entspannen und im Frieden zu sein.“ Thich Nhat Hanh

Wir nähern uns dieser Grundhaltung mit Innehalten und Körperübungen an.
Je nach Bedürfnis arbeiten wir auch mit dem Instrument.

Anmeldung: 076 421 98 99 oder franziska@ganzgeige.ch. Anmeldeschluss: 1. April 2026

