

Selbstwertschätzung

Eine Continuum
und Tanz Reise

Sich kennen ist sich lieben



13.-14. September
Winterthur

Selbstwertschätzung

Eine Continuum und Tanz Reise Sich kennen ist sich lieben

Die meisten Menschen im Westen, auch in hohen Positionen, mangeln an Selbstwertgefühl, wenn sie tiefer in sich hinein spüren. Wie entwickeln wir ein gesundes Selbstwertgefühl, das keine Kompensation braucht um aufrecht erhalten zu werden?

Du bist Liebe. So haben wir alle unsere Reise auf der Erde angefangen. Zu dieser Essenz kommen wir bewusst zurück. Vielleicht ist der Weg lang oder herausfordernd, doch dadurch sind unser Bewusstsein, unsere Reife und Weisheit gewachsen: Unsere Ausbildung zum Menschsein.

Verlieren wir unsere Selbstwertschätzung, wenn wir uns verzetteln in dem was wir nicht sind? Ein Impuls, uns Zeit und Raum zu nehmen in unserer schnelllebigen Gesellschaft. Ist das Geschenk dieser Wendezeit die Klarheit und Entschlossenheit die wir entwickeln? Was liebst Du ich? Es ist **Dein** Leben.

Das Herz ist der Sitz der Seele: Selbstliebe, Selbstrespekt, Akzeptanz und Mitgefühl leben in unserem Herz, somit ist es der wahre Heiler in uns. Wir erfahren unser Herz als Beziehungsorgan, inmitten seiner inneren und äußeren Verbindungen.

Wir reisen mit **Continuum** in unserem Körper um unseren Selbstkontakt zu vertiefen und zur Intimität mit dem Leben in und um uns zurückzufinden. Das ist unser Ursprung. In diesem nährenden Einssein mit dem Leben öffnet sich unser Herz und unser Bewusstsein jenseits unserer Selbstdefinitionen. Auf dieser fruchtbaren Basis des Urvertrauens erforschen wir auch Gefühle und Glaubenssätze und spüren, wie sie sich wandeln können.

Dein **Tanz** ist Deine Brücke zum Alltag, kreativer Ausdruck Deines Selbstes, zwischen Erde und Himmel.

Continuum wurde 1967 von Emilie Conrad in Kalifornien gegründet. Es inspiriert weltweit KörpertherapeutInnen, Tanz- und Bewegungsmenschen, sowie alle die daran interessiert sind auf kreativere und intimere Weise am Leben teilzuhaben.



Catherine Kocher gehört zu den frühen Continuum LehrerInnen die von Emilie Conrad und Susan Harper autorisiert wurden. Sie ist Tanztherapeutin und Lehrerin von Tanz der Seele. Seit 36 Jahren in Continuum engagiert hat sie ihr eigenes Unterricht entwickelt: ein Raum in dem alle Aspekte unseres Wesens als Bewegung erforscht werden. Ihre Arbeit ist bereichert durch diverse Körperpsychotherapien, Meditation, Schamanismus, Stimmarbeit und Traumatherapie. Sie unterrichtet seit 1996.

«Deine ganzheitliche Art und Weise hilft mir auf einer sehr tiefen Ebene mit Freude und Bewusstheit immer mehr zu inkarnieren.»

Michaela Radakovics

13.-14. Sept.

SA. 10h30 - 18h

SO. 9h30 - 17h

ORT: WINTERTHUR
Ol Space Wartstrasse 19
direkt beim Bahnhof

Kosten: CHF 320.-

Frühbucherpreis

bis 15.7.: 290.-

Max. Teilnehmerzahl: 12