



Daten 2024

# **Körperwahrnehmung und eigene Ressourcen stärken**

im

## **Donnerstagstanz**

Frei tanzen, Körperwahrnehmung  
verstärken, Leichtigkeit erlangen,  
Freude spüren

oder in der

## **Einzeltherapie**

Über den Körper achtsam und  
fürsorglich weiterentwickeln und  
unterstützend begleitet sein

# Donnerstagstanz:

## Freies Tanzen – wertfrei; entspannt in einer kleinen Gruppe.

Möchtest du dich mit deinem Körper verbinden?  
Einen bereichernden Anstoss für deinen Alltag erhalten? Dann tanze mit uns:

Durch angeleitete Körperübungen oder kurzen Meditationen kommen wir im Hier und Jetzt und im Körper an, im Anschluss bewegen wir uns frei ohne Anleitung. Du bist eingeladen, dich über die Musik und über die Bewegung zu entdecken, zu erforschen.

Du bringst Freude an der Bewegung mit – tänzerische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Der Donnerstagstanz findet ca. alle drei Wochen statt, jeweils 18.30 Uhr – 20.00 Uhr

### Daten 2024:

11.01., 01.02., 22.02., 14.03., 04.04., 25.04., 16.05., 06.06.,  
27.06., 15.08., 05.09., 19.09., 17.10., 21.11., 12.12.

**Ausgleich:** 28.—/Abend

(5er Abo: 125.—, 10er Abo 240.—, 15er Abo 345.—)

Gerne bar oder Twint.

**Wo:** Im Raum für Tanz- und Therapie,  
Engelhaldestrasse 55a, 3012 Bern

→ **Weitere Infos und Anmeldung:** [www.bewegungsmoment.ch](http://www.bewegungsmoment.ch)

# Einzeltherapie: Individuelle Entwicklung über Tanz- und Bewegungstherapie.

In der Einzeltherapie begleite ich dich beim Angehen von Themen, die dich hindern, ganz in deiner Kraft zu sein.

Dazu nutze ich eine ausgewählte Kombination aus Tanz-Therapie- und Coachingmethoden, begleitet von übungszentrierten, bewegungstherapeutischen und gestalterischen Elementen.

Du möchtest Blockaden lösen? Ein gesundes Selbstbewusstsein erlangen? Mit deinen Ängsten umgehen können? Du möchtest weniger über die Sprache, mehr über den Körper mit deinen Themen unterwegs sein?

Du bestimmst dein Ziel und das Tempo. Dabei liegt der Fokus stets auf der Wahrnehmung deiner Körperempfindungen und dem Erkennen deiner Emotionen und deinen Bedürfnissen.

**Termine nach Vereinbarung:** Do. und Fr., 08.30 – 19.30

**Ausgleich:** 90.— / Stunde. Erstgespräch 65.— / Stunde.  
Gerne bar oder Twint.

**Wo:** Im Raum für Tanz- und Therapie,  
Engehaldenstrasse 55a, 3012 Bern

→ **Weitere Infos und Anmeldung:** [www.bewegungsmoment.ch](http://www.bewegungsmoment.ch)

# Monika Gysin

Tanz- und Bewegungs-  
Therapeutin IAC  
Dipl. Coach & Erwachsenenbildnerin



## Tanz- und Bewegungsangebot in der Gruppe

Der Donnerstagstanz ermöglicht dir, in einer kleinen Gruppe, die eigene Körperwahrnehmung zu verstärken und einen achtsamen Umgang mit dir selbst zu erlangen. Du erforschst deine Emotionen und deckst deine Bedürfnisse auf. In deinem Tempo probierst du Neues aus, kommst dir selbst Schritt für Schritt näher und lernst, was deine innere Kraft aktiviert.

## Einzeltherapie

In der Einzeltherapie gehst du konkret deine Themen an, welche dich hindern, deinen Alltag unbeschwert und in deiner Kraft zu leben. Du lernst deine Körpersignale zu beobachten, zu reflektieren und so zu handeln, dass du nachhaltig eine Veränderung wahrnimmst. Ich begleite dich achtsam und empathisch.

→ Weitere Infos: [www.bewegungsmoment.ch](http://www.bewegungsmoment.ch)

