

Monika Gysin

Tanz- und Bewegungs-
Therapeutin
Coach & Erwachsenenbildnerin



Tanz- und Bewegungsangebote

Morgentanz und Donnerstagstanz ermöglichen dir, in einer kleinen Gruppe, die eigene Körperwahrnehmung zu verstärken und einen achtsamen Umgang mit dir selbst zu erlangen. Du kannst Neues ausprobieren und deine Emotionen und Bedürfnisse kennen lernen.

→ **Das freie Tanzen steht im Vordergrund.**

Einzeltherapie

In der Einzeltherapie arbeite ich mit einer ausgewählten Kombination aus Therapie- und Coachingsmethoden, begleitet von übungszentrierten, bewegungstherapeutischen und gestalterischen Elementen. Du bestimmst dein Ziel und das Tempo. Dabei liegt der Fokus stets auf der Wahrnehmung deiner Körperempfindungen und dem Erkennen deiner Bedürfnisse.

→ Weitere Infos: www.bewegungsmoment.ch





**Achtsames Bewegen und Tanzen
Körperwahrnehmung verstärken
Selbstfürsorge leben**

Morgentanz (freitags)

Donnerstagstanz (abends)

oder

Einzeltherapie

Wir tanzen in den Morgen – Achtsamkeitsübungen und freies Tanzen

Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen zum Start, mit anschliessendem freiem und kreativem Tanz, für einen entspannten und bewegten Einstieg in deinen Tag. Keine Vorkenntnisse nötig.

Wir treffen uns einmal im Monat,
freitags 08.30 – 09.30

Daten 2023: 20.01., 24.02., 28.04., 12.05., 23.06., 18.08.,
15.09., 20.10., 24.11.

Kosten: 22.--/Morgen

Gerne Bar oder Twint.

Im Raum für Tanz- und Therapie an
der Engehaldenstrasse 55a, 3012 Bern

→ **Infos und Anmeldung:** bewegungsmoment.ch

Donnerstagstanz: Freies Tanzen – wertfrei, ohne Leistungsdruck

Möchtest du dich mehr deinem Körper widmen?
Einen bereichernden Anstoss für deinen Alltag
erhalten? Die eigene Körperwahrnehmung
verstärken?

Wir treffen uns ca. alle drei Wo, 6 x,
jeweils 18.30 – 20.00

Daten: 16.02., 09.03., 20.04., 11.05., 01.06., & Mi, 21.6.

Kosten: 28.--/Abend (oder 145.- für alle Termine)
Gerne Bar oder Twint.

Wir starten mit angeleiteten Körperübungen oder
Meditationen, im Anschluss bewegen wir uns frei. Du
bringst Freude an der Bewegung mit – tänzerische
Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Im Raum für Tanz- und Therapie an
der Enghaldenstrasse 55a, 3012 Bern

→ **Infos und Anmeldung:** bewegungsmoment.ch