

WAHRNEHMEN - ERLEBEN - SEIN in der freien Bewegung zum Thema

# Zauberhafte Feenwelt

**Sonntag, 30. November 2014, 1. Advent**

14.00 bis ca. 17.00 Uhr

**Im Tanzsalon, Spinnereistr. 29, 8640 Rapperswil**

Kosten: CHF 30,-

**Ich freue mich auf einen Nachmittag**

- wo alles darf und nichts muss
- voller Feenmusik
- mit einzigartigen Menschen wie dir
- voller spannender und wunderbarer Erlebnisse

**Mitbringen:** bequeme Kleidung, in welcher du dich gerne bewegst, etwas Warmes zum Drüberanziehen, Stift und Heft oder Block

Susi Harms  
Gym, Tanz- und Bewegungstherapie

**Anmeldungen** gerne bis 25.11.2014 via Mail an:  
susi.harms@gmx.ch oder feenwelt@tanzsalon.ch

Kurs-Beschreibung  
siehe Rückseite!

# Zauberhafte Feenwelt



Ziehen dich Feen und Elfen an? Bist du neugierig auf sie? Möchtest du dir gerne ein bisschen Zeit für dich selbst und diese wunderbaren Naturwesen nehmen?

Im ersten Teil beschäftigen wir uns mit der Frage, was Elfen und Feen für uns bedeuten und wie wir sie spüren. Über angeleitete Bewegungen finden wir ins freie Tanzen. Wie sieht meine Fee aus? Wie bewegt sie sich? Wo und wie spüre ich sie in meinem Körper? Wir bringen das Erlebte ins Hier und Jetzt, indem wir es malen und/oder aufschreiben.

Den Himmelsrichtungen werden Elemente zugeordnet. Wir spüren mittels verschiedener Übungen, wohin es uns zieht, verbinden uns mit diesem Element, stellen uns eine Frage, die uns beschäftigt, ziehen eine Antwort aus den Feenkarten und gehen damit in die freie Bewegung. Wiederum malen und/oder schreiben wir das Erlebte auf, um ins Hier und Jetzt zurückzukehren.

Im dritten Teil gehen wir auf Fantasiereise mit unserer Fee. Und malen diese Fantasien mit Formen und Farben. Wir bekommen ein Feengärtli und heissen unsere Fee mittels ihrem Gärtli und unserem Bild willkommen. Auch ein Willkommenstanz erhält unsere Fee. Nach Entspannungs-, Farb- und Energieübungen gehen wir leichten Herzens mit unserem Feengärtli und der Fee, die darin wohnt, wieder in unseren Alltag, reicher an wunderbaren Erlebnissen.