

espace

raum für bewegung

Egliweg 10, 2560 Nidau

Samstag/samedi
02.09.2023

Tag der offenen Tür / Journée portes ouvertes

09h00 Yoga - ein Weg der Transformation

Christelle Gebel

10h00 Achtsam bewegt - die TaiJi-Form der 5 Elemente

Almut Hepper

11h00 Tanz für Seniorinnen - Qualität, Ausdruck und Begegnung in der Bewegung

Susanne Mueller Nelson

11h45 Feldenkrais® - Bewusstheit durch Bewegung

Susanne Mueller Nelson

12h30 Nonstop Dancing - eine tänzerische Reise durch den Körper mit vielen Wendungen

Susanne Mueller Nelson

13h15 Improvisation - Spielen mit Bewegung – alleine, zu zweit, in der Gruppe

Susanne Mueller Nelson

14h00 Zeitgenössischer Tanz - fließende, sanfte und dynamische Bewegungsabläufe

Susanne Mueller Nelson

14h45 Focusing - eine heilsame Beziehung zu sich selbst

Almut Hepper

15h45 Authentic Movement - Bewegung aus der Tiefe

Almut Hepper

15 min. Pause zwischen den Kursen, Bar mit Erfrischungen und Snacks
Bitte kein drop in während die Kurse laufen, vielen Dank !

09h00 Yoga - un chemin de transformation

Christelle Gebel

10h00 Méditation en mouvement - la forme TaiJi des 5 éléments

Almut Hepper

11h00 Danse pour seniors - qualité, expression et rencontre dans le mouvement

Susanne Mueller Nelson

11h45 Feldenkrais® - prise de conscience par le mouvement

Susanne Mueller Nelson

12h30 Nonstop Dancing - un voyage dansé à travers le corps avec de nombreux rebondissements

Susanne Mueller Nelson

13h15 Improvisation - jouer avec le mouvement - seul, à deux, en groupe

Susanne Mueller Nelson

14h00 Danse contemporaine - des suites de mouvements fluides, douces et dynamiques

Susanne Mueller Nelson

14h45 Focusing - une relation bénéfique avec soi-même (guidé en allemand)

Almut Hepper

15h45 Authentic Movement - mouvement en profondeur

Almut Hepper

15 min. de pause entre chaque cours, bar avec rafraîchissements et snacks
svp veuillez être sur place un peu avant le début du cours - merci!

www.espace-raumfuerbewegung.ch

s-mueller@bluewin.ch 079 3566087

christelle.gebel@gmail.com

akmut.hep@sunrise.ch

Bus 4 direction Burgerallee, arrêt Strandweg, suivre le Strandweg bis
bâtiment «Progressia» - bienvenue willkommen !

