

**«AUS DEM VOLLEN SCHÖPFEN»**

**Kurszyklus 1 und 2**, 4 Abende à 2 Stunden

ab Januar 2023

Wo sind sie geblieben, die geschmeidigen Bewegungen, die uns einst leicht und wendig von einer Entdeckung zur anderen geführt haben? Wohin haben sich Neugierde und Abenteuerlust verzogen? Wann haben wir aufgehört, uns selbstvergessen, spielend und tanzend miteinander auszutauschen? Wie ist es dazu gekommen, dass wir unser Geburtsrecht auf Bewegung und Lebensfluss kaum mehr einfordern?

Diese Fragen werden wir nicht beantworten. Jedoch werden wir uns über das Tanzen an diese wundervollen Bewegungen erinnern, die wir als Kind einst erworben haben. Bewegungen, die uns aufrichteten, sicher und stark machten und für das Leben wappneten. Dessen Herausforderungen werden wir mit der Erfahrung des Delfins auch künftig kreativ und geschmeidig zu parieren wissen. Begegnungen in der Gruppe stärken und inspirieren uns – einem Delphinschwarm gleich – die Wellen des Alltags offen und den Menschen zugewandt zu meistern.

Der Weg dazu ist nachhaltig, manchmal schweisstreibend, zuweilen unbequem, doch immer vergnüglich. Der Humor zwinkert uns zu, wenn wir bewusst gewordene Handwerkzeuge für ein pralles Leben voller Glück und Präsenz aktivieren. Aufgerichtet und flexibel, verbunden und frei tanzen wir den Weg zu uns und der Welt.

**«LETTING GO AND LIVE THE BEST VERSION OF YOURSELF!» –**

**Kurszyklus 3**, 3 Abende à 2 Stunden Tanzen vom Feinsten!

Mit jeder Zelle sagen wir ja zur Bewegung, fluten durch unsere Gelenktore, erweitern die Distanzen zwischen Knochen und Muskeln, dehnen unser Haut bis zum Äussersten und lassen uns voller Vertrauen in neue Körperräume fallen. Frisch geformt, herrlich belebt und «ready to snap» tanzen wir bis das Glück uns leuchtet.

*Dieser Kurs ist verbindlich und richtet sich an Menschen, welche die Essenz von THE DOLPHIN EXPERIENCE kennenlernen möchten.*

SS 2023