



# Sich authentisch begegnen

**Nähe wagen –  
Distanz zumuten**

Tanz im Studio und im Wasser,  
Learning Love

28. – 29. April 2018  
in Bern

Ein Workshop  
mit Manuela Blanchard  
& Alexander Lanz



### **Manuela Blanchard**

Praktikerin in Watsu® und WasserTanzen®, unterrichtet Contact Improvisation und Neuen Tanz und gibt Körperarbeit im

Wasser seit 2005. Ausgebildet in Learning Love.

[www.earthandwaterdance.com](http://www.earthandwaterdance.com)



### **Alexander Lanz**

Liz. Learning-Love-Lehrer, Beziehungcoach, Leitung von Workshops und Begleitung von Menschen in eigener Praxis seit

25 Jahren, Mitbegründer des HerzFeuerTanzens.

[www.lebendiginbeziehung.ch](http://www.lebendiginbeziehung.ch)

### **Orte**

Atelier Créarte (Matte), Studio Freiform (Progr) und Therapiebad 35°C (Inselspital), alle in Bern

### **Kosten**

CHF 260.– bei Anmeldung und Anzahlung von CHF 80.– bis 6. April 2018, dann CHF 290.–

### **Datum/Zeiten**

Samstag, 28. April 2018, 10.30 – 21.00, Sonntag, 29. April 2018, 10.00 – 17.00 (mit Pausen; am Sonntag ca. 2,5 Std. im Wasser)  
Übernachtung im Studio möglich

### **Info/Anmeldung**

manou.blanchard@bluewin.ch oder  
alexlanz@herzfeuer.ch, +41 (0)76 448 99 81

# Sich authentisch begegnen

Sobald ich anderen Menschen begegne, stellt sich die Frage, wie weit ich mich öffne, wie nahe ich mich einlasse, wie lange ich im Kontakt bleibe. Fühle ich mich sicher, kann ich vertrauen? Mute ich der anderen Person meine Grenze zu, wenn es mir zu nahe wird oder wenn ich einfach das Bedürfnis nach Rückzug und Eigenraum habe? Wie gehe ich damit um, wenn der andere mehr Kontakt will als ich? Oder wenn ich Nähe und Verbindung möchte, vom Gegenüber aber ein Nein bekomme?

In diesem körper- und erfahrungsorientierten Workshop erforschen wir auf spielerische Weise unseren Umgang mit Nähe und Distanz, mit Ja und Nein in der Begegnung. In achtsam geführtem Rahmen benützen wir Tanz, Elemente aus der Contact Improvisation im Studio und im Wasser, das Verständnis der Learning-Love Arbeit sowie Austausch in der Gruppe, um mehr Bewusstheit in unsere Begegnungen zu bringen. Eine angeleitete Tanzreise am Samstagabend wird uns unterstützen, mit Mut und Selbstbewusstsein über unsere Komfortzone hinauszuwachsen und uns wortlos spielerisch zu begegnen und zu kommunizieren.

Je feiner wir mit uns selbst in Kontakt sind, umso authentischer können wir uns in der Begegnung für Nähe öffnen – oder für unser Bedürfnis nach Distanz eintreten. Der Workshop ist offen für alle, die bewusster mit ihren Bedürfnissen und Ängsten im Kontakt umgehen und dies tänzerisch erfahren möchten. Es ist keinerlei Kenntnis oder Erfahrung bezüglich Tanz erforderlich.

