

3*3*3-Mindful-Tango



Bild: terramara / pixelio

ACT-Praxistage 19.-22.1.2017

Reimer Bierhals



www.psychotherapie-bewegt.de

3*3*3: Achtsames Experimentieren mit Körper-Raum-Gegenüber- Entdeckungen

DREI

In-Kontakt-treten

Im-Kontakt-sein

Aus-Kontakt-gehen

X

DREI

mit sich selbst (und den eigenen Körper)

mit dem Gegenüber

dem Raum & der Musik

X DREI

BEWUSSTHEIT

MUT

liebevolle

Freundlichkeit



REGEL-Klärung für den Workshop:

eigene Grenzen wahrnehmen und wertschätzend beachten, ebenso die Grenzen anderer und dennoch, sich trauen Erfahrungen außerhalb der gewohnten Zone einzugehen...



Brücken zwischen Tango & ACT

ESSENZ von TANGO (Murat Erdemsel)

- Beobachter-Selbst (Self awareness)
- wertschätzende 1:1-Beziehung
- Musikalität / Schritte
(gemeinsamer Bezugsrahmen für die Bewegung)
- [soziale] Umwelt (Environment)
= Gruppe der Tanzenden, Boden, Raum



Bild: Murat Erdemsel+Sigrid van Tillbeurgh

