

# 3\*3\*3-Mindful-Tango

Bild: terramara / pixelio

ACT-Praxistage 19.-22.1.2017

**Reimer Bierhals**



[www.psychotherapie-bewegt.de](http://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

