

# Samstag 12.4



Auf was du dich freuen darfst

An diesem zweitägigen Event dreht sich alles um dich und deine Bedürfnisse. Deshalb gilt jederzeit **Vieles darf, nichts muss**. Die Pausen sind hier zwar nicht mit aufgelistet, aber du wirst genügend Zeit zum Festhalten, Reflektieren und Durchschnaufen haben.

Schön bist du hier! <b>09:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Nach einem gemütlichen Ankommen im Raum und in deinem Körper, bist du sicher auch gwundrig, wer denn so hier ist</li> </ul>
Sinnesreise Zmorge <b>10:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lea entführt uns in ein einzigartiges Erlebnis mit viel Genuss und <b>Appetit auf mehr</b></li> </ul>
Bremsen erkennen <b>11:00</b>	Bitzeli <b>Futter fürs Gehirn</b> & direktes Ausprobieren <ul style="list-style-type: none"> <li>Was geschieht an einer Grenze?</li> <li>Wie gehst du bisher mit Bremsen um?</li> </ul>
Zmittag <b>13:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gemeinsames Zmittagessen</li> <li>Austausch mit der Gruppe und/oder Zeit für dich (am Fluss/im Park) geniessen</li> </ul>
Deine Lust <b>14:30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wie funktioniert die Lust?</li> <li>Tanzanleitung für ein <b>lustvolles Becken</b></li> </ul>
Bremsen lösen <b>16:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tanzanleitung <b>Bewegungsentfaltung</b></li> <li>Neugierig neue Strategien erforschen</li> </ul>
Abschluss <b>17:30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vorfreude auf Sonntag wachsen lassen</li> <li>Dank Musik, Tanz &amp; Freiem Bewegen</li> </ul>



# Sonntag 13.4



Es wird weiter geforscht, getanzt, genossen

Am Sonntag bist du ready, um den Werkzeugkasten für deine Lust zu füllen. Es erwarten dich konkrete Übungen und freie Tanzanleitungen zum Erforschen deiner Lust.

Bodyscan

09:30

- Ankommen im Raum und bei dir selbst
- Beliebte Technik, um deine Körperwahrnehmung zu stärken

Gaspedal drücken

10:00

## Setting & Berührung

- Was braucht es im Aussen, damit sich deine Lust entfaltet
- Tanzanleitung **Berührungs-Flow mit dir selbst**

## Fantasien & Träume

- Zusammenhang Körperspannung und Gedanken
- Alle Sinne und deine Kreativität wecken

Zmittag

12:30

- Gemeinsames Zmittagessen
- Austausch mit der Gruppe und/oder Zeit für dich geniessen

Verankerung

13:30

- Einzigartige **Integration deines Erlebten**
- Du erschaffst etwas, das dich an diese Entdeckungsreise & dein Potenzial erinnert

Abschluss

15:30

- Gemeinsamer Abschluss mit Musik, Freiem Tanz, Gesang & Kerzenschein

Ende & Neubeginn

16:00

- Mit vielen neuen Inputs und tiefgreifenden Erlebnissen gehst du zurück in einen lustvolleren Alltag, wo du **das Erfahrene konkret anwenden** kannst



Wir freuen uns auf dich! Melde dich jetzt an: [info@pimperella.ch](mailto:info@pimperella.ch)