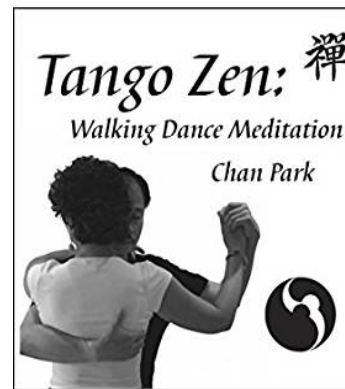


# TangoZen Werk-Statt in Bern

Samstag 24.2. / Sonntag 25.2.2018, jeweils 09.30-12.00 Uhr / 13.00-16.30 Uhr

Mit Chan Park und Regina Bruckner

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



## Programm

An zwei Tagen werden wir uns mit folgenden Themen auseinandersetzen:

### Zwei Körper, ein Herz

Einführung in die Körperhaltung, meditatives Gehen und Umarmung in Achtsamkeit um sich mit dem Partner/der Partnerin und der Musik zu verbinden.

### Un Arte de Abrazo

Tango milonguero ist nicht einfach Tangotanz in enger Umarmung. Es beinhaltet physiologische, emotionale und spirituelle Ebenen der Verbindung zwischen zwei Menschen. Im Kurs wird der ursprüngliche soziale Tango als eine Kunst der Umarmung durch verschiedene Übungen erforscht, in denen unser Geist (mind) und Körper ein neues „feeling“ für den Tango mit dem Partner, der Partnerin wahrnehmen kann.

### Die Kunst der Pause

Die Pause ist Teil des Tanzes. Hier geht es um den Genuss der Pause und des Atems während des Tangotanzens. Es werden Übungen gezeigt um diesen Genuss jenseits ständiger Bewegung zu entdecken.

### Tanz mit dem Herzen

Wie kannst du Tango mit geschlossenen Augen tanzen?

Hier geht es um die Erfahrung des Loslassens. Durch spezielle Übungen können neue Möglichkeiten des Tangotanzens zum inneren Genuss entdeckt werden.

## Organisatorisches

### Kurslokal

Harmonische Drachen Tao-Zentrum und Tai Chi Schule, Laupenstrasse 5a, 3015 Bern

Die Wegbeschreibung findest du unter [www.tai-chi.ch/john-lash](http://www.tai-chi.ch/john-lash)

### Anmeldung und Zahlung

Der Kurs kostet Fr. 240.--. Die Anmeldung nimmt bis 7. Februar 2018 Regina Gubler, [regina.gubler@icloud.com](mailto:regina.gubler@icloud.com), 079 656 57 73, entgegen. Diese ist verbindlich und mit Erhalt des Bestätigungsmails abgeschlossen. Die Kursgebühr ist bis spätestens 10 Tage vor dem Workshop, d.h. bis am 14.2.2018 zu überweisen.

### Abmeldung/Stornierung

Kursabmeldungen werden bis 7 Tage vor Kursstart akzeptiert. Bei Nichterscheinen (ohne fristgerechte Abmeldung), werden die gesamten Kurskosten in Rechnung gestellt. Akzeptiert wird auch gerne eine Stellvertretung, die den Kursplatz und die Kurskosten übernimmt.

### Durchführung des Workshop

Der Workshop wird durchgeführt, wenn bis zum 7. Februar 2018 eine Mindestzahl an Teilnehmern angemeldet ist (14 Personen). Eine Workshop-Absage wird bis am 10. Februar 2018 bekanntgegeben.

Mit Vorfreude und herzlichem Gruss,

Regina Gubler, Sustenweg 1, 3014 Bern, [www.gubler.at](http://www.gubler.at)