



WIRK Programm ab September 2023

Unsere Lebendigkeit gestaltet unser tägliches Sein durch anhaltende Bewegung. Unser Verhalten ist dem Körper seine ganz eigene Methode durch Bewegung zu wirken: weit, eng, schnell, langsam, kurz, lang, laut, leise, kräftig, sanft. Dabei entstehen Gefühle, Emotionen, Gedanken, Eindrücke – eine Palette an vielfältigen Wahrnehmungen, welche im Austausch mit der Umwelt komplexe Erlebnisrealitäten schafft. In Stand- und Gangübungen, Beobachtungsübungen, Achtsamkeits- und Aktivierungsspielen und tänzerischen Begegnungen mit oder ohne Musik, bewegen wir darüber nach, wie Körper wirken.

Körperwirken I

- | | |
|----------|----------------------------------|
| 18.09.23 | Dimensionen der Bewegung |
| 16.10.23 | Stand und Aufrichtung |
| 27.11.23 | Begegnung durch Nähe und Distanz |

Körperwirken II

- | | |
|----------|---------------------------------------|
| 23.09.23 | Halten & Gehalten werden |
| 21.10.23 | Kontakt als gerichtete Aufmerksamkeit |
| 04.12.23 | Gemeinsam bewegt |

Das Leben spielen – spielend leben Anshelmstrasse 18

- | | | |
|----------|-----------|--|
| 20.01.24 | 16:00 Uhr | Was wäre wenn wir in den Szenen des Lebens Regie führen würden: Rollen selbst besetzen, Handlung und Ende eigenmächtig bestimmen? Das Leben spielen – spielend Leben bietet einen geschützten Rahmen mit Lust, Neugier und einem Augenzwinkern das Leben auszuprobieren und ungeliebte Lebensmuster umzuschreiben. |
|----------|-----------|--|

Freies Hängen Anshelmstrasse 18

- | | | |
|----------|-----------|---|
| 31.01.24 | 17:00 Uhr | Wirk ist ein Jugendraum für Erwachsene. Du suchst ein Ort für zufällige Begegnungen? Zufällige Gespräche? Zufälliges gemeinsames Schweigen? Beim freien Hängen bietet Wirk den Raum, alles andere ist Zufall. |
| 28.02.24 | 17:00 Uhr | |

Märchenabend für Erwachsene Anshelmstrasse 18

- | | | |
|----------|-----------|---|
| 08.12.23 | 18:00 Uhr | Gemeinsam hören wir eine Geschichte. Gemeinsam reden wir über die Geschichte. Der Autor Jorge Boucay sagt zur Kraft des Geschichtenerzählens folgendes: Kindern erzählt man Geschichten zum Einschlafen. Erwachsenen erzählt man Geschichten zum Aufwachen. |
| 22.12.23 | 18:00 Uhr | |

Anmeldung und Kontakt

Chiara Marti, Anna Blöchlinger

wirkbern@gmail.com, 079 507 17 07

Weiter Infos ab November 2023 auf www.wir-k.ch