



**begegnen.  
bewegen.  
leben.**

**franziska hofer**

tanz- und bewegungstherapeutin IAC  
ganzheitliche prozessbegleiterin  
mentorin für meditation und selbstführung

**web**

[www.franziska-hofer.ch](http://www.franziska-hofer.ch)

**fon**

079 724 68 27

## WellenTanz - folge deinem eigenen flow

### KREA(k)TIV

vor rund 12 jahren begann meine reise mit meditativem tanz mit den 5rhythmen. welch neue, kreative, sinnliche und nährende erfahrungsräume eröffneten sich mir. und bewogen mich dazu, die ausbildung zur tanz- und bewegungstherapeutin zu absolvieren. mein leben hat sich damit und dadurch nachhaltig und ganzheitlich verändert. möchtest du mehr darüber wissen..? erkunden, was meditatives tanzen und bewegen bewirkt..? erfahren, was sich an deiner lebensqualität und in deinem sein verändern darf..? es wird magisch...

kennst du das gefühl ganz mit dir verbunden, in einklang und bei dir zu sein..? du vergisst alles um dich herum und bist einfach im moment.

echt.

pur.

DA.

mit dem WellenTanz ist es meine absicht, dich dahin zu begleiten. vorerst darfst du zu sanfter musik deinen alltag loslassen. mehr und mehr dürfen deine gedanken ruhiger werden. und du machst dich freier und freier. lässt los.

und es beginnt eine reise...

verschiedenste musik trägt dich durch die welle.

es wird zunehmend rhythmischer. dynamischer. ja, ekstatisch.

und du fühlst dich in deinem körper lebendig und präsent: nimmst deinen atem wahr... entdeckst deine sinne und körperbefindlichkeiten... experimentierst mit intuitiven, vielleicht neuen, bewegungen...lässt deiner kreativität freien lauf und spürst wie du dich über den körper ausdrücken darfst...deinen ureigenen impulsen folgst...nimmst wahr welche gefühle und stimmungen dich berühren... du lässt dich davon berühren....

alles darf sich zeigen und da sein...es ist, wie es ist. du wirst zur inneren beobachterin und hüterin deines seins.

der ausklang der welle wird wieder von sanfter musik begleitet und schliesst in stille ab.

du bist angekommen...in dir...vielleicht spürst du auch die verbindung zu deinem heiligen raum, welcher alles umschliesst...zu einem kraftwesen oder dem göttlichen...so einzigartig und wunderbar darf es sein, dich getragen und in dir geborgen zu fühlen.

du darfst verlorengegangenes wieder nach hause holen. mehr und mehr...folgst du diesem ruf..?

**entdecke deinen flow.**

**MUTig.**

# WellenTanz

dauer: 1 stunde mit abschluss im schreiben

<p><b>einstieg / vorbereitung</b></p>	<p>erschaffe dir raum und zeit für gut eine stunde für dich und sei besorgt darum, dass du ungestört bleibst. dies kann in deiner wohnung, auf dem balkon, in der natur oder wo immer du möchtest sein.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· spüre nach, wo du es für dich stimmig ist, du dich sicher und geborgen fühlst.</li> <li>· trage bequeme kleidung und wenn möglich tanze barfuss.</li> <li>· richte dir spotify und die playlist ein.</li> <li>· lege dir deine schreibuntensilien zurecht für den abschluss.</li> <li>· bevor du dich mit der musik durch die welle tragen lässt, nimm dir zeit bei dir anzukommen: schliesse sanft deine augen... spüre nach, in welcher stimmung und energie du da bist...atme drei bis vier mal tief ein und aus...lenke deine aufmerksamkeit mehr und mehr nach innen...hin zu dir...</li> </ul>	<p>10 minuten</p>
<p><b>WellenTanz</b></p>	<p>der WellenTanz beginnt mit sanfter, ruhiger musik bevor sie rhythmischer, dynamischer und schneller wird. so dass du zu beginn noch tiefer mit dir in verbindung gehen darfst. bleibe weiterhin mit deiner aufmerksamkeit bei deinem atem. nimm wahr wie er einströmt...und wieder ausströmt...und beobachte, wie sich deine stimmung und deine energie verändern...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· wird die musik rhythmischer folge deinen intuitiven bewegungsimpulsen, welche sich aus der tiefe deines seins, deiner seele und urgrundes entfalten wollen. vielleicht sind es kleine, zarte bewegungen...welche sich verstärken, grösser werden dürfen...sich wandeln...vielleicht sind es dir bekannte oder es dürfen sich neue zeigen...erforsche, was dein körper und deine seele dir erzählen mögen – sei neugierig und komme in eine qualität des wertfreien staunens...oder vielleicht des verzaubert seins... oder purer sommer-lebensfreude und -kraft... oder...?....</li> <li>lass dich von der welle in deinen flow tragen...</li> <li>· gegen das ende des WellenTanz hin wird die musik wieder ruhiger. lasse deinen tanz sanft ausklingen...deine bewegungen werden langsamer und kleiner...komme ganz zur ruhe...</li> </ul>	<p>35 minuten</p>
<p><b>abschluss / essenz</b></p>	<p>nimm dir für den abschluss deine schreibuntensilien zur hand. mit dem festhalten deiner erfahrung werden diese auch mental integriert.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>· stelle dir folgende fragen: <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; was hat sich wesentlich an deiner stimmung und energie verändert..? wie und wohin hat sie sich gewandelt..?</li> <li>&gt; was hat dich wie am stärksten berührt..?</li> <li>&gt; gibt es etwas, das vielleicht komplett neu war..?</li> <li>&gt; was willst du von deinem tanz in deinen alltag mitnehmen..?</li> </ul> </li> <li>· würdige, dass du dir diese erfahrungen gegönnt hast.</li> </ul>	<p>15 minuten</p>