

Demütig ist, wer sich am Kleinen erfreut, nicht, wer auf seine Grösse verzichtet.

# Dein Mut in der Demut

15. bis 18. September 2022  
im Jurtendorf Luthernbad  
mit Anja Gysin



# Dein Mut in der Demut

**Do, 15. bis So, 18. September 2022**  
**im Jurtendorf Luthernbad**  
**mit Anja Gysin**

*«Demut heisst nicht, dass man sich zu Boden wirft. Demut heisst stehen zu bleiben, wo man steht und die Grösse einzunehmen, die man hat.»*

*Autor unbekannt*

Hast du den Mut, präsent in der Realität zu sein, zu stehen, zu gehen, zu tanzen und zu handeln?

In diesem Workshop nähern wir uns der Kraft der Demut und dem starken Gefühl mutig und präsent zu sein.

Wie oft versuchen wir «über» etwas zu stehen, die Dinge unter Kontrolle zu haben, den Überblick zu wahren.

Kennst du auch das Gefühl, von etwas übermannt zu werden? Etwas zieht dir den Boden unter den Füßen weg, zieht dich runter, reisst dich aus deiner Kraft heraus und macht dich klein.

Demütig wollen wir uns öffnen für die Wahrnehmung der umfassenden Realität in diesem Moment. Ohne Urteil. Wir erweitern unsere Präsenz, um auch in diesen herausfordernden Situationen bei uns und vollkommen da zu sein: im Jetzt, im Körper, im Gefühl, im Netz der Gruppe.

Im Kraftort Jurtendorf begeben wir uns durch gemeinsamen Tanz und wohlwollende Bewegung und Berührung auf eine zugleich mutige und demütige Forschungsreise mit uns selbst.

**Wo** Jurtendorf Luthernbad: [www.jurtendorf.ch](http://www.jurtendorf.ch)

**Wann** Do, 15. September, 18 Uhr bis So, 18. September, 15 Uhr

**Einladung** Handy und Laptop ausschalten

**Kosten** Frühbucher (einbezahlt bis 31. Juli 2022) CHF 360.–  
Normalpreis CHF 390.–  
Übernachtung und Verpflegung  
in der Gruppenjurte CHF 270.–  
In Einzel- oder Zweierjurte mit Aufpreis

Weitere Infos: [www.medizintaenzerin.ch](http://www.medizintaenzerin.ch) / 077 488 08 79



**Anja Gysin**

Open Floor Lehrerin,  
Bewegungspädagogin und -therapeutin,  
Tänzerin, Choreographin,  
Body-Mind Centering\* (i. A.)

Foto: Sabine Burger | Grafik: Nora Althaus