

# ICH?!

Ein bewegender Workshop  
mit  
Sabine Schäffer-Leurpendeur und Wolfgang Fuhrmann



In der Tanz- und Kulturwerkstatt  
immer freitags ab 30.09.2022!

**Folgende Themen** werden wir mit viel Bewegung und Tanz erkunden, um herauszufinden, was Ausdruck finden möchte in deinem Leben:

**Körperbild und Selbstausdruck** > wie zeige ich mich?

**Alte Muster und Blockaden aufspüren** > wie sind Veränderungen möglich?

**Ressourcen entdecken und bewusst einsetzen** > was stärkt mich?

**Entschlossenheit, Authentizität und Sehnsucht** > wie komme ich in meine Kraft?

**Grenzen setzen und Nein-sagen** > Egoismus oder Selbstschutz?

**Hingabe und Vertrauen** > loslassen!

## **Workshopleiter:**

Wolfgang Fuhrmann: Diplom-Psychologe, Körper- und Familientherapeut

Sabine Schäffer-Leurpendeur: Tanzkünstlerin, Choreografin, Psych. B.Sc., Atem- und Körpertherapeutin

**Zeit:** ab 30.9.22, 6 Freitage jeweils von 9.30 bis 11.30 Uhr

**Ort:** Tanz- und Kulturwerkstatt, Manggasse 8, 85049 Ingolstadt

**Kosten:** 150,- pro Teilnehmer

**Infos und Anmeldung:** Sabine Schäffer-Leurpendeur,

Tel. 0176 511 09556 oder mail [flamenco-ingolstadt@gmx.de](mailto:flamenco-ingolstadt@gmx.de)

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig!