



Ariane mit Peter im Haus «Zur Koralle»



Bewegen bei Livemusik (Klavier oder Harfe) mit Ariane

Bewegen bei Livemusik bietet Gelegenheit, sich im entstehenden Moment zu bewegen.

Weg von Perfektionsansprüchen! Am besten denke ich gar nicht.

Was gestalte ich für mich ganz persönlich?

Mögliche Fragen, die das eigene Beobachten begleiten könnten:

- Kann ich mögliche Scham abbauen?
- Kann mich etwas vermeintlich Unperfektes glücklich machen?
- Kann ich mich entspannt einlassen in den entstehenden Moment?
- Gehen mir Gedanken durch den Kopf?
- Kann ich ohne Gedanken mich in die entstehende Musik bewegen lassen?
- Kann ich Gedanken, die mich bremsen, wegfließen lassen und durch aufbauende Gedanken ersetzen... oder gar Stille generieren?

Ariane mit Peter im Haus «Zur Koralle»
Korallenstrasse 3, 8200 Schaffhausen
E-Mail ariane.mit.peter@gmail.com
www.ariane-mit-peter.ch

Peter 077 443 70 94
Ariane 077 483 93 65
Telegram https://t.me/ariane_mit_peter
auch WhatsApp (Link auf Webseite)