

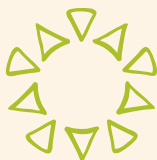
«Dance-of-life»

«SOWOHL-ALS-AUCH»

Tanzimprovisation, Körperarbeit & Ausdrucksspiel



23. – 25. Oktober 2026 in Kriens/Luzern



ImPuls-Institut für Musik & Bewegung

Thomas Viehweger

(Tanz- und Rhythmuspädagoge, Dipl. QiGong-Lehrer, Dozent FH, Erwachsenenbildner, Coach)

Sonnenbühlweg 1 | 6010 Kriens | Mobile 079 343 45 38

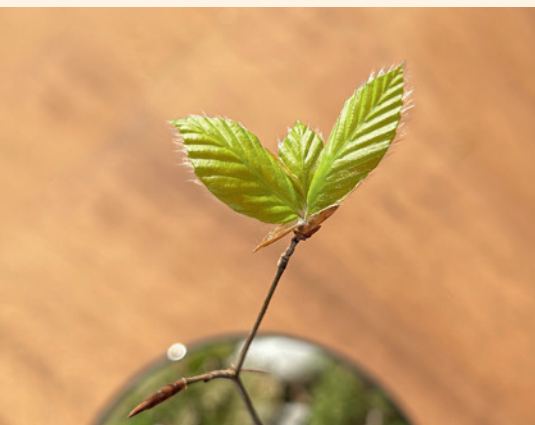
www.impuls-kurse.ch | www.integrative-rhythmuspaedagogik.com



«Dance-of-Life»

«Dance-of-Life» ist eine Bewegungs-Improvisations-Praxis. In ihr verschmelzen taoistische und schamanistische Ansätze mit der westlichen Lehre der humanistischen und transzendentalen Psychologie. Darin verwoben sind Arbeitsweisen von Tanztheater, Ausdruckstanz, Trancetanz, Qi Gong, Atemarbeit, Bioenergetik, Martial-Arts, Ritualarbeit, Tribal-Dance, Rites-of-passages und Archetypenlehre.

Wir tanzen um fürs Leben «parat» zu sein und wir tanzen um das Leben zu verdauen. Der Lebens-Tanz-Weg drückt aus, dass wir für die Integration unserer Lebenskräfte ins Leben tanzen: Das anzunehmen was ist und dahin zu träumen, was wir werden können. Diese Arbeit hat die Absicht die menschliche Essenz im Tanz zu stärken. Sie ist initiatisch und zielt darauf ab Menschen mit ihrem Potenzial zu verbinden. Der Körper ist das Instrument, welches wir Stimmen und Spielen. Durch Körper- und Energiearbeit, Hara- und Schwerarbeit sowie fokussierter Tanzimprovisation wecken wir tiefe Lebendigkeit.



«Sowohl-als-auch»

Dieses Wochenende ist dem Spiel mit der Gleichzeitigkeit gewidmet. Der Tanzboden ist ein guter Ort um sie zu erforschen: Gegensätze, Polaritäten, Fixierungen und Widersprüche lösen sich im Zustand von «Sowohl-als-auch» auf.

Wir sind entschieden und lassen die Dinge sich dynamisch entwickeln. Machen und Geschehenlassen ist im selben Moment da. Wir tun etwas aktiv und nehmen gleichzeitig passiv auf, sind Innen verankert und Aussen präsent, in uns und mit der Welt verbunden, in der Zeit orientiert und zeitlos, markieren Grenzen und fühlen uns verbunden, sind fokussiert und hingebungsvoll, analytisch und ganzheitlich erfassend, traurig und freudig zugleich.

Die Co-Existenz von Erfahrungen gibt Weite. Die Wahrnehmung dehnt sich aus, wird mehrdimensional und mehrperspektivisch. Wir können die Dinge und Geschehnisse nebeneinander sein lassen und entdecken Einschlüsslichkeit und Gleich-Gültigkeit. In einem wertfreien Raum sind vielfältige Prozesse gleichzeitig da und wahrnehmbar. «Sowohl-als-auch» ist ein Nährboden für Ausdehnung, Vertrauen und Sein.

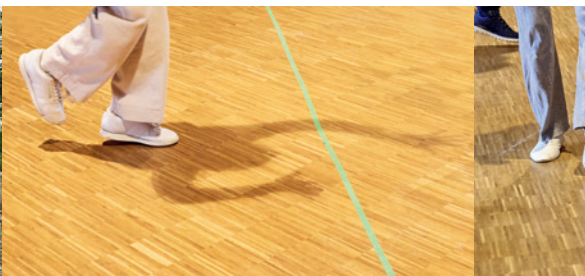
Sufi-Meditation & Atem-Meditation

Die beiden Meditationen am Samstag- und Sonntagmorgen vertiefen die Reise im Tanz:

- ▷ Die Sufi-Meditation (4 Directions- & Drehtanz) weckt Klarheit, Zentrierung und Ausrichtung.
- ▷ Die «Quantum-light-breath»-Atem-Meditation (QLB) bringt eine intensive Reinigung und Stärkung mit sich.

Fokus

Vorerfahrung ist weder nötig noch hinderlich. Der Workshop unterstützt Menschen, neue Wege zu gehen. Neugierde ist die wichtigste Voraussetzung dabei. Humor ein guter Gefährte.





Kursleitung



Thomas Viehweger

Meine Passion ist, Menschen zu begleiten, zum Blühen zu gelangen. Seit 1987 praktiziere, unterrichte und erforsche ich Tanz und Energiearbeit. Background meiner Vermittlung sind diverse Aus- und Weiterbildungen in Qi Gong, Ausdruckstanz, Tanztheater, Tanzimprovisation, Trancetanz, Körperarbeit, Musikpädagogik, Improvisation, Ritualarbeit und humanistischer Psychologie, sowie reichlich Selbsterforschung in therapeutischen, pädagogischen und rituellen Arbeitsweisen. DANCE OF LIFE ist die Essenz meines Forschens, ein Weg, eine Praxis.



Detailinfos

Daten/Zeiten:

- ▷ Freitagabend, 23. Oktober 2026: 19 – 21.30 Uhr
- ▷ Samstag, 24. Oktober 2026: 9 – 18 Uhr, mit Pausen
- ▷ Sonntag, 25. Oktober 2026: 9 – 14 Uhr, mit Pausen

Ort:

ImPuls-Zentrum, Sonnenbühlweg 1, 6010 Kriens,
[Lageplan](#), [Routenplaner](#)

Kosten:

Frühbuchungsrabatt CHF 320 bei Anmeldung bis 30. August 2026, danach CHF 380.
 Die Plätze sind beschränkt.
 Es empfiehlt sich eine frühzeitige Anmeldung.

Anmeldung:

- ▷ **Anmeldeschluss: 25. September 2026.**
- ▷ Anmeldung bitte schriftlich über die Website www.impuls-kurse.ch/anmeldung
- ▷ Es gelten die ImPuls-Anmeldespielregeln (siehe: www.impuls-kurse.ch/anmeldung/agb).

Nähere Informationen zu Zeiten, Kosten, Kursthemen erhalten Sie gerne direkt bei Thomas Viehweger:
 Telefon 079 343 45 38 oder unter info@impuls-art.ch



