



Dein Licht verkörpern  
Eine Continuum und Tanz Reise

28. Februar – 1. März  
in Winterthur  
mit Catherine Kocher

**28. Feb.-1. März**

SA. 10h30 - 18h

SO. 10h00 - 17h

ORT: WINTERTHUR  
Wartstrasse 19,  
direkt beim Bahnhof

Kosten: CHF 320.-  
Frühbucherpreis bis  
05.1.2026: CHF 290.-  
Max. Teilnehmerzahl: 10

# Dein Licht verkörpern

Eine Continuum und Tanz Reise

**Spiritualität die wirkt, ist im Körper verankert**

Continuum ist ein körperlich spiritueller Weg: Das Spüren unseres Lichtes im Inneren lässt uns wahrnehmen dass unser Körper das Instrument ist welches das Licht auf die Erde bringt. Gelebte Spiritualität gibt uns die Kraft, unser ganzes Wesen zu umarmen, vom wilden Feurigen zum unendlich Zarten und Reinen. Sie ist authentisch und im Hier und Jetzt, folgt dem Leben und der Intuition und verbindet Himmel und Erde.

*„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich kraftvoll sind.“*

Marianne Williamson

**Continuum:** Wir tauchen in unserem Körper ein und erforschen unsere innere flüssige Landschaft durch differenzierte Bewegungs- Atem- und Ton Impulse. Unsere Wahrnehmung bildet unsere Realität. Diese erweitert sich mit der Vertiefung unserer Kapazität zu empfangen, das Leben zu berühren und vom Leben berührt zu werden.

**Tanz** ist der Ausdruck unseres Licht im Körper auf dieser Erde. Er verbindet das Unendliche und das Irdische. Durch diese physische Erfahrung können wir unser Licht im Alltag mehr und mehr ausstrahlen. Wir entwickeln so Schritt für Schritt neue Gewohnheiten, die unserem Lebenssinn entsprechen.

Continuum wurde 1967 von Emilie Conrad in Kalifornien gegründet und inspiriert weltweit KörpertherapeutInnen, Tanz- und Bewegungsmenschen, sowie alle die daran interessiert sind auf kreativere und intimere Weise am Leben teilzuhaben.



**Catherine Kocher** gehört zu den frühen Continuum LehrerInnen die von Emilie Conrad und Susan Harper autorisiert wurden. Sie unterrichtet seit 1996. Ihre Arbeit wird bereichert durch diverse Körperpsychotherapien, Meditation, Schamanismus, Stimmarbeit und Traumatherapie.

*«Deine ganzheitliche Art und Weise hilft mir auf einer sehr tiefen Ebene mit Freude und Bewusstheit immer mehr zu inkarnieren.»*

Michaela Radakovics