



# Jammern und Klagen

Deinem Schmerz eine Stimme und eine Bewegung geben  
Workshop HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® für Frauen\*

Sonntag, 24. November 2024, 17 bis ca. 20 Uhr

in der ETAGE Raum für Bewegung am HBF Bremen

In jedem Leben gibt es leidvolle Aspekte. Ohne in biographische Details einzutauchen, werden wir im Rahmen eines Heilungstanzrituals die Tradition des gemeinsamen Klagens aufleben lassen. Inspirieren wird uns dabei die Gottheit Omolú aus den afrobrasilianischen Heilungstänzen, mit deren Bewegungsmuster wir unserer Trauer und unserem Schmerz lebendigen Ausdruck verleihen können. Indem wir unseren Gefühlen mit Bewegung und Stimme Raum geben, erleben wir intensive Lebenskraft (und womöglich auch Freude) in all ihren vielfältigen Aspekten.

**Heilende Kräfte im Tanz®** ist eine körperorientierte tanztherapeutische Methode, die westliche psychotherapeutische Erfahrung mit alten Tanztraditionen verbindet. Die Arbeit ist ressourcen-erweiternd, nicht-regressiv und auf das aktuelle Erleben im Jetzt ausgerichtet. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Neugier auf neue Erfahrungen sowie die Lust, sich auf vielleicht Ungewohntes einzulassen, sind hingegen hilfreich. Uns begleiten Achtsamkeit, liebevolle Hinwendung zum eigenen Körper, die Arbeit mit Atem und Stimme, freier Tanz, sowie der Austausch über das Erlebte. So kann aus der Körpererfahrung im Tanz neue Bewegung im Leben entstehen.

Zielgruppe sind bewegungsinteressierte Frauen\*. Das Sternchen bedeutet, dass Menschen eingeladen sind, die sich in einem erweiterten Sinne als "Frauen" angesprochen fühlen: alle Varietäten von Frau-Sein sind herzlich eingeladen (frühere, aktuelle und zukünftige Ladies). Mir geht es darum, einen respektvollen Raum für Unterschiedlichkeiten zu schaffen.

**Luisa Duvenbeck** Tanztherapeutin HKiT®, Heilpraktikerin (Psychotherapie), Soziologin M.A., freie Praxis in Bremen mit den Schwerpunkten körperorientierte Psychotherapie und körperorientierte Traumatherapie, Dozentin an verschiedenen therapeutischen/pädagogischen Ausbildungsinstituten.



**Teilnahmegebühr:** 45 Euro, **Frühbucherrabatt:** Bei Eingang der Teilnahmegebühr auf meinem Konto bis 4 Wochen vor der Veranstaltung reduziert sich der Betrag auf 39 Euro. | **Veranstaltungsort:** ETAGE Raum für Bewegung., Bahnhofstr. 12, 28195 Bremen. Achtung, die Etage hat 2 Eingänge. Bitte nutze nicht den im Herdentorsteinweg auf der anderen Seite des Gebäudekomplexes. | **Anreise:** per Bahn (Bremen HBF) oder Auto (Parken in einem der Parkhäuser am Bahnhof) oder per Rad (Fahrradständer vorm Haus). | **Beginn:** Ankommen und umziehen **ab 16.40 Uhr**, wir beginnen **pünktlich** um 17 Uhr (und es wäre sehr, sehr schön, wenn du nicht zu spät kommst). | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, deine persönliche Kuscheldecke, Getränk | **Anmeldung:** Per Email an [kontakt@koerperwege-duvenbeck.de](mailto:kontakt@koerperwege-duvenbeck.de) | **Absageregelung:** Bis 30 Tage vor dem Beginn der Veranstaltung ist eine kostenfreie Absage möglich, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 5 Euro. 29 bis 8 Tag(e) vor der Veranstaltung entsteht eine Ausfallgebühr von 50% der Teilnahmegebühr. Bei einer Abmeldung 7- 1 Tage vor oder am Veranstaltungstag berechne ich 100%. Mit der Anmeldung akzeptierst Du die Absageregelungen. | **nicht ganz fit am Workshoptag?:** alle werden begeistert sein, wenn du mit laufender Nase und anderen akuten Erkältungssymptomen NICHT am Workshop teilnimmst.

**Anmeldung und Infos** Luisa Duvenbeck, Telefon 0421 – 98 63 98 32

[kontakt@koerperwege-duvenbeck.de](mailto:kontakt@koerperwege-duvenbeck.de) [www.koerperwege-duvenbeck.de](http://www.koerperwege-duvenbeck.de)

