



Tanz & Stille

Samstag, 20. September 2025 | 15 bis ca. 18 Uhr

in der ETAGE Raum für Bewegung am HBF Bremen

Workshop Heilende Kräfte im Tanz für Frauen*

In diesem Workshop erforschen wir, was passiert, wenn wir der Lebendigkeit, die im Tanz spürbar geworden ist, nach Innen folgen? Was passiert, wenn wir uns nach dem tänzerisch-körperlichen „Austoben“ Zeit für atmende Stille nehmen? Energievolles und körper-spürendes Tanzen hat eine besondere Fähigkeit, uns in Kontakt mit dem zu bringen, was in manchen spirituellen Traditionen der „Innere Körper“ genannt wird. Damit ist eine pulsierende Lebendigkeit gemeint, die - wenn wir sehr still werden - als ein Tor in die überpersonelle Verbundenheit erlebt werden kann. *Dieser Workshop beruht auf den Lehren von E. Tolle, Byron Katie und Mooji in Kombination mit meinen Erfahrungen als Tanztherapeutin: Wenn wir im Kontakt mit dem inneren Energiefeld unseres Körpers sind, berühren wir das Eine Bewusstsein, das ewig ist und das wir mit allen anderen Wesen dieser Welt teilen. Die Erkenntnis, wer wir in der Tiefe unseres Seins wirklich sind, kann nicht über den Verstand begriffen werden, sondern ist ausschließlich erfahrbar in den Momenten, in denen "eine Lücke" im beständigen Strom unserer Gedanken entsteht. Dieses Spüren der inneren Lebendigkeit entzieht unserem Denken so viel Kraft, dass wir in Kontakt kommen mit dem immerwährenden Sein. Dies bedeutet, dass wir uns nicht mehr ausschließlich mit Gedanken, Emotionen und letztlich auch dem Körper identifizieren – was einhergeht mit dem Erleben von tiefem Frieden und Unerschütterlichkeit. Der gespürte Körper ist nicht Morgen oder Vorgestern, sondern JETZT: Darüber erfahren wir die ruhige Kraft der Gegenwart. Zielgruppe sind bewegungsinteressierte Frauen*. Das Sternchen berücksichtigt die soziale Konstruiertheit von Geschlecht und 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. **Methoden:** angeleitetes freies Tanzen zu Musik | Arbeit mit Atem und Stimme | Zweier-Übungen mit Berührung | stilles Sitzen (oder Liegen/Stehen) und Nach-Innen-Lauschen | Schweigen | Austausch in Runden. **Mein Selbstverständnis als Leitung:** Alle meine Anleitungen sind Angebote, die du für dich selbst passend machen darfst, das heißt: Nicht-Mitmachen ist erlaubt und jede Bewegung ist richtig.*

Leitung: Luisa Duvenbeck (sie bzw. keine Pronomen), ausgebildet in Tanztherapie Heilende Kräfte im Tanz®, Traumatherapie S.E.I.®, Erfahrungen in körperorientierten Meditationsformen sowie IBSR Inquiry based stress reduction (The Work of Byron Katie). Heilpraktikerin (Psychotherapie).

Teilnahmegebühr: 45 Euro, **Frühbucherrabatt:** Bei Eingang der Teilnahmegebühr auf meinem Konto bis 4 Wochen vor der Veranstaltung reduziert sich der Betrag auf 39 Euro. | **Kostenfreie Teilnahme:** Es gibt **einen** kostenfreien Platz für eine Person, die keinen Zugang zu institutionellen Unterstützungssystemen und generationenübergreifendem Reichtum hat. Wenn du dich anmeldest und „kostenfreier Platz“ schreibst, musst du das nicht weiter erklären: Falls der freie Platz noch nicht belegt ist, ist er deiner. Bitte melde dich bis spätestens 2 Wochen vor dem Workshop! | **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 (Fahrradstände 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 Anmeldeformular auf meiner Website | **Absageregulung:** 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 Absageregulungen. | **nicht ganz fit am Workshoptag?:** alle werden begeistert sein, wenn du mit laufender Nase und anderen akuten Erkältungssymptomen NICHT am Workshop teilnimmst.

Infos Luisa Duvenbeck, Telefon 0421 – 98 63 98 32

kontakt@koerperwege-duvenbeck.de www.koerperwege-duvenbeck.de



Ausschreibung Stand August 2024