



Trance-Tanz

Workshop HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® für Frauen*

Samstag, 18. Oktober 2025 | 15 bis ca. 18 Uhr

in der ETAGE Raum für Bewegung am HBF Bremen

Viele alte Heilungstänze nutzen die heilsame Kraft von körperverbundener Trance: Über den Tanz in Trance zu gehen lässt uns Entspannung oder Kraft erleben, die uns in unserer oft auf reines Funktionieren ausgerichteten Alltagswirklichkeit vielleicht nicht zur Verfügung stehen. Auf diese Weise können wir ein größeres Vertrauen in uns selber und die Welt entwickeln. Diese Qualitäten können wir beim Tanzen des Heilungstanzes **Zaar** erleben. **Zaar** ist ein alter Tanz aus dem Raum westlich des Nils (also vom Sudan bis Ägypten), der noch heute getanzt wird. „*Zaar ist unsere Medizin und unsere Psychotherapie. Wir tanzen Zaar, wenn eine aus dem persönlichen Rhythmus gefallen ist.*“ (Amel Tafsout, Tanzlehrerin für nordafrikanische Tänze)

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. **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. **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.

Leitung: **Luisa Duvenbeck** (sie bzw. keine Pronomen), ausgebildet in Tanztherapie Heilende Kräfte im Tanz®, Traumatherapie S.E.I.®, Fortbildungsgebende an verschiedenen Fortbildungsinstituten, 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 14.40 Uhr**, wir beginnen **pünktlich** um 15 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.

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

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



Ausschreibung Stand August 24