



Heilende Kräfte im Tanz kennen lernen

Der Einsteigerinnen* Workshop

Samstag, 14. März 2026 | 16 bis ca 18 Uhr

in der ETAGE Raum für Bewegung am HBF Bremen

HEILENDE KRÄFTE IM TANZ ist eine körperorientierte Methode, um in guten Kontakt mit dir selber zu kommen – und aus diesem guten Kontakt deine Bewegung entstehen zu lassen. Dabei folgen wir keinen äußeren Schönheitsansprüchen, sondern ausschließlich folgenden Fragen: Fühlt sich das gut an, was ich tue? Welche Themen meines Lebens beschäftigen mich und wollen heute bewegt werden? Und wie kann Bewegung so gespürt sein, dass sie zu heilsamer Körpererfahrung wird?

Wir arbeiten mit Achtsamkeit, Atem und Stimme, freier und angeleiteter Bewegung, Tanz alleine, zu zweit und in der Gruppe, manchmal mit Berührung. Es wird immer genug Zeit geben, dem Erlebten nachzuspüren. Eine kurze gemeinsame Reflektion des Erlebten fördert das Übertragen in den Alltag: Ich bin der tiefen Überzeugung, dass gespürte Bewegung auch im Leben Bewegung hervorrufen kann, die deinem Leben und was darin passiert die gewünschte Richtung gibt. *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. **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. **Dieser Workshop eignet sich auch, wenn du Interesse am Einstieg in eine der fortlaufenden 14-tägigen Gruppen Heilende Kräfte im Tanz hast. Nach Ende des Workshops beantworte ich gerne Fragen zur Gruppe.***

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: 40 Euro, **Frühbucherrabatt:** Bei Eingang der Teilnahmegebühr auf meinem Konto bis 4 Wochen vor der Veranstaltung reduziert sich der Betrag auf 35 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 (Fahrradständer vorm Haus). | **Beginn:** Ankommen und umziehen **ab 15.40 Uhr**, wir beginnen **pünktlich** um 16 Uhr (und gemeinsam: kein Einlass nach Beginn). | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, deine persönliche Kuscheldecke, Getränk | **Anmeldung:** Per Anmeldeformular auf meiner Website | **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.

Infos Luisa Duvenbeck, Telefon 0421 – 98 63 98 32

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



Ausschreibung Januar 2026