



Workshop HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® für Frauen*

mit erlebter Anatomie zum Thema „Faszien“

Mittwoch, 16. September 2026 | 19.15 bis ca. 22.15 Uhr

im großen Raum des AllEins e.V. in Bremen-Buntentor

Faszien durchziehen unseren ganzen Körper wie ein großes Kommunikations-Netz. Ohne dieses „Netz“ gäbe es keine Aufrichtung – und keine Geschmeidigkeit in uns. Persönlich begeistert mich an Faszien, wie sich meine Bewegung verändert, wenn ich mit dieser Ebene Kontakt aufnehme! Plötzlich entsteht eine Weite und eine Geschmeidigkeit, die Leichtigkeit und Wohlfühl mit sich bringt. Da ich der festen Überzeugung bin, dass neu erlebte Bewegungsqualitäten Auswirkungen auf andere Ebenen unseres Seins haben (auf gedanklicher Ebene, im Bereich meiner Überzeugungen und Glaubensmuster, in meinem Verhalten), möchte ich euch einladen, dieses Bewegungs-Experiment mit mir zu wagen und auf vielerlei Ebenen beweglich zu werden! Dabei unterstützen uns freier Tanz, angeleitete Bewegungsmeditationen, Übungen mit Berührung im Zweierkontakt, sowie die Arbeit mit der Stimme. Der sprachliche Austausch in der Gruppe bringt das Erlebte auf eine bewusste Ebene, so dass du die neuen Erfahrungen gut in deinen Alltag integrieren kannst.

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. ***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.***

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:** AllEins e.V., Buntentorsteinweg 21 (Eingang Meyerstr.2), 28201 Bremen | **Anreise:** **Straßenbahn Linie 4** Richtung Arsten, Haltestelle Rotes Kreuz Krankenhaus. **Parken von Autos:** in den anliegenden Straßen (Meyerstr., Kornstr., Gastfeldstr. – bitte plane den etwas längeren Weg von deinem Auto zum Veranstaltungsort ein!) | **Beginn:** Ankommen und umziehen **ab 18.45 Uhr**, wir beginnen **pünktlich** um 19.15 Uhr. Bitte beachten: Wir beginnen gemeinsam, ein späteres Dazukommen ist nicht möglich. | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, ggf. 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 Workshopstag?:** alle werden begeistert sein, wenn du mit laufender Nase und anderen akuten Erkältungssymptomen NICHT am Workshop teilnimmst. **Hinweise zur Barrierefreiheit:** Unser Raum ist im zweiten Stock und gibt keinen Aufzug. Es wird Phasen mit Musik und ohne Musik geben, wobei die Musik in manchen Tanz-Phasen zwischenzeitlich laut ist. Es wird Zweierübungen geben, die du mitmachen kannst oder nicht. Dabei ist Berührung immer optional. Für weitere Fragen, die für dich im Vorhinein wichtig sind, melde dich bei mir.

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

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



Ausschreibung Stand August 26