

# Das Herz weit bis zum Horizont



Workshop mit Heilungstanzritual für Herzoffenheit

HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® für Frauen\*

Samstag, 11. September 2027 | 15 bis ca. 18 Uhr

in der ETAGE Raum für Bewegung am HBF Bremen

*Ruhe, Weite und Kraft, sowie Raum für meine Herzenswünsche...das sind die Geschenke, die das Bewegungsmuster von Yemajá aus den afrobrasilianischen Heilungstänzen für uns bereithält.* Heilungstänze wurden und werden zur persönlichen und kollektiven Heilung auf der ganzen Welt getanzt; sie tragen das alte Wissen in sich, wie gespürte Bewegung und Tanz zu Transformation führen. Wir werden uns mit Ruhe auf das Heilungstanzritual vorbereiten. Methodische Basis wird die liebevolle Hinwendung zum eigenen Körper sein, unterstützt von Achtsamkeit, Bewegungsmeditationen, Arbeit mit der Stimme und freiem Tanz. Der Austausch über das Erlebte fördert die Integration der Erfahrungen in den Alltag: Damit aus der Körpererfahrung im Tanz Bewegung im Leben entstehen kann - und sich das Glück in deinem Leben ausbreitet!

**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 selber 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.*

**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. | **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 14.40 Uhr**, wir beginnen **pünktlich** um 15 Uhr. Bitte beachten: Wir beginnen gemeinsam, ein späteres Dazukommen ist nicht möglich. | **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken, deine persönliche Kuscheldecke, Getränk | **Anmeldung:** Per Anmeldeformular auf meiner Website | **Absageregeling:** 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 Absageregelingen. | **nicht ganz fit am Workshoptag?:** alle werden begeistert sein, wenn du mit laufender Nase und anderen akuten Erkältungssymptomen NICHT am Workshop teilnimmst. **Hinweise zur Barrierefreiheit:** Unser Raum ist in der Hochparterre 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 ist 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](mailto:kontakt@koerperwege-duvenbeck.de) [www.koerperwege-duvenbeck.de](http://www.koerperwege-duvenbeck.de)



Ausschreibung Stand Mai 2026