



# Tanzen macht Sinn

tanztherapeutisch-körperorientiertes Bewegungsforschen

HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® für Frauen\*

in einer fortlaufenden 14-tägigen Gruppe

mittwochs 20 bis ca. 22 Uhr

im Tanzraum des AllEins e.V. im Buntentorsteinweg 21 in Bremen-Buntentor

In dieser Gruppe geht es um den liebevollen und achtsamen Kontakt mit dir selber. Jenseits von „falsch“ und „richtig“ erforschen wir auf Basis der körperorientierten Methode HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® wohltuende, entspannende und kraftvolle Bewegungsmuster - und tanzen mal alleine, mal in der Begegnung zu zweit oder in der Gruppe. Uns begleiten Achtsamkeit, Atem, Stimme, Körperwahrnehmung und freier Tanz – immer entlang der Frage, wie deine Bewegung heilsame Körpererfahrung werden kann. Welche Themen deines Lebens und Alltags wollen heute bewegt werden? Es wird genug Zeit geben, nachzuspüren sowie das Erlebte zu reflektieren, damit die Bewegungserfahrungen in deinen Alltag hineinwirken. So bringst du „eingefahrene“ Bereiche deines Lebens in neue Bahnen - und Lebensfreude kann sich in deinem Leben ausbreiten.

Methodische Hintergründe sind neben der ressourcenstärkenden Körperpsychotherapie von Gerda Boyesen: Achtsamkeit, Ausweitung von Selbstregulation, Heilkraft der Stimme, sowie Heilungstänze, die Menschen zur persönlichen und kollektiven Heilung auf der ganzen Welt entwickelt haben. Diese tragen das alte Wissen in sich, wie gespürte Bewegung und Tanz zu Transformation führen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, um mit Freude teilnehmen zu können! Hilfreich hingegen sind Neugierde und die Lust, sich auf vielleicht Ungewohntes einzulassen. Die Gruppe eignet sich für Frauen\* mit Wunsch nach Ausweitung ihrer Kraftquellen und Erholung sowie Personen, die ein berufliches Interesse an körperbezogener Selbsterfahrung haben.

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.

Ich freue mich auf dich! - Luisa

Leitung:

**Luisa Duvenbeck**, Tanztherapeutin HKiT®, Heilpraktikerin (Psychotherapie), freie Praxis mit den Schwerpunkten körperorientierte Psychotherapie und körperorientierte Traumatherapie, Dozentin an verschiedenen therapeutischen/pädagogischen Ausbildungsinstituten.

**Ort:** AllEins e.V., Buntentorsteinweg 21 (Eingang Meyerstr.), 28201 Bremen. Unser schöner Tanzraum ist im zweiten Stock. Es gibt keinen Aufzug. Die VermieterInnen des Raumes legen Wert darauf, dass wir den Raum nur mit sauberen Füßen betreten.

**Anreise:** Straßenbahn Linie 4 Richtung Arsten, Haltestelle Rotes Kreuz Krankenhaus. Parken von Autos ist direkt beim Veranstaltungsort schwierig, aber eine Querstraße weiter (Richtung Kornstraße und Gastfeldstraße) immer möglich.

**Für alle Termine gilt:** Ankommen und Umziehen **um 19.45 Uhr**, wir beginnen **pünktlich** um 20 Uhr. Bitte unbedingt beachten: **Kein Einlass nach Beginn.** Bitte bring dir rutschfeste Socken und bequeme Kleidung mit, sowie Stoppersocken, denn mit reinen Wollsocken ist's auf dem Bambusparkett zu rutschig.

**Bei akuten Erkältungssymptomen bleibst du zuhause.**

**Teilnehmen:** Vor Deiner Entscheidung für die Teilnahme an der Gruppe schnupperst du bei einem der einzeln buchbaren Workshops. Das heißt: Das Schnuppern für die Gruppe findet nicht IN der Gruppe statt, sondern bei einem der zwischen den Gruppenabenden stattfindenden Workshops. Alle aktuellen Workshoptermine findest du auf meiner Website. Wenn du dich nach diesem Kennenlernen für eine Teilnahme entscheidest, zahlst du einen Monatsbeitrag von 39 Euro per Dauerauftrag auf mein Konto. Pro Jahr findet diese Gruppe 22 Mal statt. Es besteht eine Kündigungsfrist von 2 Monaten. Mit deiner Anmeldung akzeptierst du diese Regelungen.

**Hast du darüber hinaus noch Fragen?** – Melde dich herzlich gerne bei mir!

## Anmeldung und Infos

Praxis Körperwege | Luisa Duvenbeck

Telefon 0421 – 98 63 98 32

kontakt@koerperwege-duvenbeck.de

[www.koerperwege-duvenbeck.de](http://www.koerperwege-duvenbeck.de)



## Einzelstunden

Die Gruppe ist keine im engen Sinne therapeutische Gruppe. Sie kann jedoch eine Psychotherapie bereichernd ergänzen. Falls Themen aufkommen, die über den Rahmen unseres gemeinsamen Gruppenabends hinausgehen, bin ich gerne für dich da (bis zu drei Terminen auch relativ spontan, längere Begleitung nur über Warteliste). Wenn du einen Termin für eine begleitende Einzelstunde möchtest, sprichst oder rufst du mich einfach an. Einzelstunden finden in meiner Praxis in der Mainstr. 81 statt und kosten 85 Euro (pro 55 Min).