



Einführung in die körperorientierte Tanz-Psychotherapie



Fortbildung für bewegungsinteressierte Frauen*

mit Luisa Duvenbeck | an sechs Samstagen

Januar bis Juni 2023 in Bremen

Leben möchte sich in Schönheit, Freude, Harmonie und Fülle ausdrücken. Wenn unser Leben nicht von diesen Qualitäten geprägt ist, erleben wir vermutlich auf irgendeiner Ebene Stagnation oder das Gefühl, „festgefahren“ zu sein. Die biodynamische Psychologie beschreibt dies als im Körper „blockierte“ Lebensenergie. Ausgehend von der Erfahrung, dass neue Bewegungen neue Verhaltensmuster ins Leben bringen, kann Tanzen Festgehaltenes in Schwung bringen. Diesen Schwung zu nutzen, um das Leben in eine Richtung zu verändern, so dass es mehr und mehr den eigenen Wünschen und Werten entspricht, ist einer der Aspekte von Tanztherapie.

Diese selbsterfahrungsorientierte Fortbildung richtet Schlaglichter auf ausgewählte Elemente und Methoden der biodynamischen Tanztherapie HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®. Wir erforschen grundlegende Themen körperorientierten Arbeitens.

HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® ist eine körperorientierte tanztherapeutische Methode, die westliche psychotherapeutische Erfahrung mit alten Tanztraditionen verbindet. Die Arbeit ist ressourcen-erweiternd und nicht-regressiv, das heißt auf das aktuelle Erleben im Jetzt ausgerichtet.

Zielgruppe sind Frauen* mit bewegungsforschender Neugier, die Bewegung und Tanz im ihrem beruflichen Kontext nutzen wollen und körperorientiertes Tanzen für sich selber tiefer erfahren möchten. Das Sternchen hinter Frauen* bezieht sich auf die soziale Konstruiertheit von Geschlecht 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. Wir arbeiten in einer Kleingruppe von 12 Teilnehmerinnen*. An einigen Terminen werden darüber hinaus Nachholerinnen* aus der vorherigen Fortbildung teilnehmen.

Leitung: Luisa Duvenbeck Heilpraktikerin (Psychotherapie), Tanztherapeutin HKiT® (Heilende Kräfte im Tanz®), Soziologin M.A. Ausbildung sowohl in der Arbeit mit Schocktrauma als auch in der Arbeit mit Entwicklungstrauma bei Dami Charf (Somatische Emotionale Integration®). Körperpsychotherapeutische Praxis in Bremen. Dozentin an verschiedenen therapeutischen/pädagogischen Ausbildungsinstituten.



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

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



Termine und Themen der Fortbildung

28.01.23 Teil 1 Kontakt

Zu Beginn dieser Fortbildung geht es um die verschiedenen Dimensionen von Kontakt: Aus der körperbezogenen Verbundenheit mit dir selber kann nicht nur ein klareres Wissen um das, was dein Herz will, entstehen, sondern auch tiefe Verbundenheit mit der Gruppe und der Welt um dich. Das Thema „Eingebunden-Sein“ wird uns die ganze Fortbildung begleiten. Die meisten Menschen erleben über ein solches Gefühl tiefe Sinnhaftigkeit und Daseinsfreude. Themen dieses ersten Tages werden sein: Bewegungsmuster und freier Tanz, die Bewegungsmeditation Aatini, Tönen zur Vertiefung von Kontakt und Verbundenheit, Begriffsklärungen (Tanztherapie, Körperpsychotherapie, Biodynamik), sowie grundlegende Prinzipien von Heilende Kräfte im Tanz.

25.02.23 - Teil 2 Berührung

Um Kontakt und Verbundenheitsgefühle zu verstärken, arbeiten wir in der biodynamischen Tanztherapie mit Massage und Berührung (am bekleideten Körper): Aus dem vertieften Kontakt zum eigenen Körper können wir berührter und belebter in die Bewegung gehen. Wir werden uns intensiv mit der Frage befassen, welche innere Haltung ich als die berührende Person habe.

25.03.23 - Teil 3 Heilungstanz-Rituale

*Heilungstanzrituale bergen neben dem Erleben von Verbundenheit ein großes Potential für Veränderung. Sie sind eine Art „Rahmen“, in welchem wir unsere persönlichen Themen bewegen können. Am Beispiel der **Tarantella**, eines kraft-und lustvollen süditalienischen Tanzrituals, möchte ich die Heilkraft eines solchen Rituals mit euch erforschen.*

22.04.23 - Teil 4 Individuelle Heilungstänze

*Neben kollektiven Heilungstanzritualen (wie z.B. der Tarantella), bei dem alle Beteiligten den Rahmen kennen, gibt es individuelle Heilungstänze, in welchen wir dem freien Bewegungsimpuls folgen. Sie entstehen meist spontan: So kann z.B. auch ein Tänzchen in der Küche beim Kochen, wenn die Musik im Radio dich mitreißt, sehr glücklich machen und heilende Kraft haben. Was wir daneben an diesem Tag erforschen wollen, ist, wie sich deine Bewegung verändert und sich deine Erlebnisqualität vertieft, wenn dein Tanz von einer freundlichen, vom Herzen her schauenden Zeug*in begleitet wird.*

20.05.23 - Teil 5 Trancetanz

*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 möchte ich mit euch am Beispiel des Heilungstanzrituals **Zar** erforschen.*

17.06.23 - Teil 6 Tanz und Traumaheilung

Viele Menschen mit traumatischen Erfahrungen fühlen sich ohn-mächtig (im Sinne von „ohne Macht sein“). Gespürte Bewegung und Tanz sind wunderbare Wege, den Zugang zu einem handlungs-mächtigen Lebensgefühl zurückzuerobern: „Ich selber bin es, die sich bewegt – und das stärkt meine Kraft und Freude.“ Wir werden uns mit den neurobiologischen Grundlagen von Trauma befassen und welchen Stellenwert körper-erfahrendes Tanzen in der Trauma-Heilung haben kann. Die uns an diesem Tag begleitenden Methoden werden sowohl Theorie (zum Thema Trauma und Nervensystem) als auch körperbezogene Selbsterfahrung und anschließende Reflexion sein.



Deine Teilnahme an der Fortbildung - bitte aufmerksam lesen -

Vor deiner Anmeldung hast du bereits an einem meiner regelmäßig stattfindenden Heilende-Kräfte-im-Tanz-Workshops teilgenommen und dabei mich und die Arbeit kennen gelernt – oder du teilst mir bei deiner Anmeldung mit, an welchem Workshop bis zum Start der Fortbildung du teilnehmen wirst (Termine findest du auf meiner Website). | **Kosten:** 795 Euro (auf Anfrage ist eine Ratenzahlung möglich). Die Fortbildung ist ausschließlich 6-teilig buchbar. | **Absageregelung:** Bis 9 Wochen vor Beginn der Fortbildung ist eine kostenfreie Absage möglich, abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 20 Euro. 6 bis 8 Tage vor dem ersten Termin entsteht eine Ausfallgebühr von 50% der Teilnahmegebühr. Bei einer Abmeldung 7 bis 1 Tage vor oder ab dem ersten Veranstaltungstag berechne ich 100%. Mit deiner Anmeldung akzeptierst du diese Absageregelungen. Es empfiehlt sich der Abschluss einer Seminarrücktritts-Versicherung! | **Zertifikat:** Bei Teilnahme an allen sechs Terminen sowie der Ausarbeitung einer kurzen schriftlichen Übungsreflexion wird ein Fortbildungszertifikat erstellt. Wenn du an **einem** Termin nicht kannst, möchte ich dir dennoch ermöglichen, das Zertifikat zu erhalten. Du holst diesen entsprechenden Termin (kostenpflichtig) in der nachfolgenden Fortbildungsreihe nach. Den infrage kommenden Termin innerhalb der nächsten Fortbildungsreihe teile ich dir auf Anfrage mit. | **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). | **Termine:** 28.1.23, 25.2.23, 25.3.23, 22.4.23, 20.5.23, 17.6.23 | **Zeiten:** jeweils 10.30 bis 17.30 Uhr mit ca. 1,5 Stunden Mittagspause. Da wir zeitlich flexibel in die Mittagspause gehen, bitte ich dich, für die Mittagspause keine Außenverabredungen zu treffen. Bitte plane auch nach hinten hin ein bisschen „Luft“ ein. In der Regel beende ich punktgenau – aber es kann auch mal 7 Minuten später werden. | **Beginn:** Ankommen und umziehen ab 10.00 Uhr, wir beginnen pünktlich um 10.30 Uhr | **Mitbringen:** bequeme Kleidung, dicke Socken (reine Wolle ist auf dem Bambusparkett zu rutschig!), ggf. deine persönliche Kuscheldecke, Getränk in Thermoskanne (es gibt keine Teeküche) sowie einen Mittags-Snack (falls du nicht essen gehen willst). | **Meine Empfehlung:** Plane für die Abende nach den Fortbildungsterminen nichts Wichtiges, damit du das Erlebte nachklingen lassen kannst. | **Hast du darüber hinaus noch Fragen?** – Dann melde dich herzlich gerne bei mir!

Corona-Situation: Mit deiner Anmeldung erklärst du dich bereit, dich am Morgen der jeweiligen Veranstaltung zu testen . Bei unklaren Symptomen bleibst du zuhause. Bei Zweierübungen klärt ihr im Paar, ob ihr eine medizinische Maske tragen wollt (bitte habe also diese dabei). Die Fortbildung findet unter Einhaltung der jeweiligen dann aktuellen Corona-Regeln statt. Geh also davon aus, dass sich bis zu unserem Start im Januar 23 noch irgendwas verändert.

Anmeldung: Bitte schick mir eine Email an kontakt@koerperwege-duvenbeck.de . Wenn wir uns noch nicht kennen, schreibe dort, an welchem Workshop bis zum Beginn der Fortbildung du teilnehmen möchtest. Nach dieser Email schicke ich dir den Anmeldebogen.

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

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

