

Trauma **Hilfe** Zentrum München e. V. (THZM):

Stabilisierungswochenende **DIE HEILENDE KRAFT DER KREIS-TÄNZE**

Leitung **Claudia Jaenecke**, leiborientierte Musiktherapeutin, Qi Gong- und Yogalehrerin, i. Ausb. zur Waldgesundheits-Trainerin

Termin **Schnupperabend: 14.10.2022, 19.00 Uhr**
Wochenendtermine: 05. und 06.11.2022
jeweils von 9.00 bis 16.00 Uhr

Inhalt In den Reigen- und Kreistänzen verschiedener Kulturen sind haltgebende und die Gemeinsamkeit fördernde Bewegungen und Rhythmen verankert, die das tiefe Wissen über die kosmische, ordnende und weise Kraft des Lebens widerspiegeln.

In der Form des Sicherheit spendenden Kreises werden diese Kräfte auf wohlthuende Weise spürbar und laden den Körper dazu ein, in seinem Ausdruck freier und gelöster zu werden. Die Gemeinschaft im Kreis ermöglicht dabei das Erleben von Zusammenhalt, Kontakt und Stärke.

Auch neurowissenschaftliche Forschungen haben inzwischen nachgewiesen, dass durch den Dreiklang von Musik, Bewegung und demokratisch Erleben von Begegnung und Verbundenheit, eine wohlthuende Entspannung des Nervensystems und die Aktivierung von Selbstheilungskräften möglich wird. Der Herbst als Jahreszeit der Ernte inspiriert uns dazu die Fülle der Natur zu feiern, und in Erwartung des Winters die zyklischen Rhythmen der Jahreszeiten bewusst wahrzunehmen und in unser Leben zu integrieren.

Traumatisierung geht oft einher mit einer als belastend empfundenen Einschränkung der freien Bewegungsabläufe des Körpers und einer eingeeengten Schutzhaltung, die den Radius unseres Erlebens einschränkt.

Ich möchte Sie an diesem Wochenende dazu einladen, sich in der Sicherheit und Halt gebenden Form des Kreises und den wohlthuenden Rhythmen der traditionell überlieferten Tänze einen Weg zu bahnen, der das Entwickeln und Erleben von bewusster, freier werdender Bewegung ermöglicht.

In einem heilsam schwingenden (Tanz-)Raum können Sie das befreiende Potential der Tänze für sich erfahren.

*„Meine Füße fest auf Mutter Erde,
Segnen sie mit jedem Schritt.
Meine Liebe fühlt ihren Herzschlag
Und mein eigenes Herz schlägt mit.“*

Amrei Helm

Trauma Hilfe Zentrum München e. V. (THZM):

- Ort** THZM, Horemansstraße 8 (Rgb), 80636 München (U-Bahn Rotkreuzplatz)
- Mitbringen** Bequeme Kleidung
- Gebühr** 100 Euro (inkl. Infostunde) / 40 Euro ermäßigt (inkl. Infostunde)
Eine Ermäßigung ist auf Anfrage und bei Nachweis der Bedürftigkeit möglich.
Bitte informieren Sie uns bei der Anmeldung darüber.
Spätere Änderungen können leider nicht angenommen werden.
Die Anmeldung ist verbindlich mit der Anmeldebestätigung des THZM.
- Anmeldung** www.thzm.de/ressourcenorientierte-stabilisierungsgruppen/