

# Angebote 2020 –Angebote 2020-Angebote 2020-Angebote 2020

## Jahresgruppe **Offener Raum - Weite Zeit**

Alles was wir zum Ganzwerden brauchen, liegt bereits in uns, wartet in den Tiefen unserer Zellen auf Aufmerksamkeit und Berührung.

Body-Mind Centering® ist ein Weg, den eigenen Körper zu erfahren und zu verstehen. Unser Sein und Werden als Mensch geschehen in und mit unserem Körper. Er ist unser Bezugsort, unser Werkzeug. Er ermöglicht uns Entwicklung, - individuell, sozial, kreativ, spirituell.

Wir geben dem Körper Zeit und Raum, einfach sich selbst zu sein. Frei von Anforderungen und Plänen kann er sich selbst erfahren. So kann er sich selbst verstehen und seine eigene Intelligenz und Kreativität auf neue und überraschende Weise zeigen und uns zur Verfügung stellen.

Bewegung, Stille und feine Berührungsarbeit sind die Tore in nährende, heilende Körper-Selbst-Erfahrungen, lassen uns die Lebendigkeit und Bewusstheit jeder einzelnen Zelle erfahren.

Wir finden uns selbst und wir gehen über uns hinaus.

Wir erforschen neue Räume, erleben Freude und spüren Kraft. Wir verbinden Bewusstes mit Unbewusstem und tauchen ein in einen schöpferischen, bewegten, kreativen Transformationsprozess. Wir lassen uns führen hin zu dem, was wir sind.

Die über das ganze Jahr hin konstante Gruppe ermöglicht Vertrauen, Kontinuität, sich einlassen auf Wachstum und Transformation.

In diesem besonderen, über mehr als 20 Jahre erforschten und entwickelten Konzept verbinden sich Kreistanz und Kreativer Tanz, Sitzen in Stille, ausgewählte Themen aus dem Body-Mind Centering®, kreatives Gestalten und Austausch im Gespräch.

Bei einer gemeinsamen Mahlzeit teilen wir alles Mitgebrachte und eine erholsame Pause ist wertvolle Integrationszeit.

### **Tage und Zeiten:**

Samstag, 08.02., 14.03., 04.04., 16.05., 13.06., - Sommerpause - 22.08., 26.09., 24.10., 21.11. 2020

Nachholtermin als Geschenk für einen versäumten Tag: 12.12. 2020

Zeit: 9:30 -17:00 Uhr

Kosten: 630 Euro

Nur im Ganzen zu belegen.

Anmeldung erforderlich.

## **Body-Mind Centering®**

### **Wöchentliche Gruppen**

*„...denn eure Körper sind die Harfen eurer Seelen.“ (Kahlil Gibran)*

Body-Mind Centering® wird seit den 1970er Jahren von der Amerikanerin Bonnie Bainbridge Cohen entwickelt.

Es ist eine Bewusstseins- und Transformationsarbeit, die den Körper in allen seinen Strukturen und Geweben bis in jede einzelne Zelle hinein erfasst. Durch feine, sehr differenzierte Berührungs- und Bewegungsarbeit, die jeder lernen kann, verbinden sich im Körper bewusste und unbewusste Ebenen unseres Seins und wir gelangen zu mehr Fülle und Lebendigkeit.

Unser Körper ist der Ort, an dem jegliche Erfahrung und Entwicklung stattfindet.

Er ist unser Haus und unser Werkzeug, er ist das Haus unseres Seins.

Wenn wir mit ihm gut verbunden sind, gelangen wir zu einem tieferen Verstehen unseres eigenen Wesens, zu mehr Authentizität und Lebensfreude.

Das kontinuierliche Arbeiten in diesen wöchentlichen Gruppen hat sich sehr bewährt.

Wir teilen unsere Erfahrungen und unseren Weg und unterstützen uns gegenseitig.

Eine kostenlose Schnupperstunde ist nach Absprache jederzeit möglich.

### **Tage und Zeiten:**

#### **Mittwoch, 18:30-21.00 Uhr**

##### Kurs 1:

15.01., 22.01., 29.01., 05.02., (am 12.02. nicht), 19.02., 26.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04. 2020

Kursgebühr: 228,- Euro

##### Kurs 2:

22.04., 29.04., 06.05., (am 13.05. nicht), 20.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06. 2020

Kursgebühr: 171 Euro

#### **Freitag, 09:30-12:00 Uhr**

##### Kurs 1:

24.01., 31.01., 07.02., 21.02., 28.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03., 03.04. 2020

Kursgebühr: 190 Euro

##### Kurs 2:

24.04., 08.05., 15.05., 22.05., 29.05., 05.06., 12.06., 19.06., 26.06. 2020

Kursgebühr: 171 Euro

Anmeldung erforderlich.

Die Gruppen sind durchlässig, d.h., versäumte Termine können in der jeweils anderen Gruppe nachgeholt werden.

## Wendezeiten

### **Rituale im Jahreskreis**

*„Die Riten sind in der Zeit, was das Heim im Raume ist.“ - Antoine de Saint-Exupéry -*

Besondere Kräfte wirken zu Zeiten der Sommer- und Wintersonnenwende und zu den Tag- und Nachtgleichen im Frühjahr und im Herbst. Die Natur ist in ständigem Wandel, in Wachsen und Veränderung. Im Knospen, Blühen, Reifen und Fruchten, im immerwährenden Entstehen, Wachsen und Vergehen erkennen wir uns selbst und die Rhythmen unseres Lebens.

In der Feier dieser Wendezeiten verbinden wir uns mit diesem alten Wissen, das auch in uns wirksam ist. Wir vertrauen uns unserer inneren Führung an, finden Kraft und Wegweisung in den Zeichen der Natur, in der Stille draußen am Fluss und in unserer Gemeinschaft.

Wir sitzen am Feuer, singen und erzählen, lassen Raum für Stille und Bewegung, essen gemeinsam das Mitgebrachte und entwickeln in kreativ-humorvollem Tun Rituale, die uns dabei unterstützen, alte, einengende Strukturen loszulassen und uns für neue Wege zu öffnen.

Eine ver-rückte Kleidung kann dir helfen, aus der Zeit herauszutreten und die Kräfte, die zwischen den Zeiten wirken, bewusst zu erleben.

Die Kurse finden bei gutem Wetter am Rhein statt, bei schlechtem Wetter im Atelier Molbergstraße. Bitte warme, wetterfeste Kleidung mitbringen, robuste Schuhe (die Wege können matschig sein), eine unempfindliche Woldecke, evtl. Taschenlampe und eine Kleinigkeit (Fingerfood) für das gemeinsame Mahl am Feuer.

### **Tage und Zeiten:**

#### **Frühlings-Tag-und Nachtgleiche:**

Samstag, 21.03.2020, 16:00-21:00 Uhr

#### **Sommersonnenwende:**

Samstag, 20.06.2020, 17:00-22:00 Uhr

#### **Herbst-Tag-und Nachtgleiche:**

Samstag, 19.09.2020, 16:00-21:00 Uhr

#### **Wintersonnenwende:**

Samstag, 19.12.2020, 15:00-20:00 Uhr

Kosten: je 45 Euro

Einzel zu belegen, Anmeldung erforderlich

**Tanz mit der H-Moll-Messe**  
**von Johann Sebastian Bach**

Kommt und lasst uns tanzen!  
Lassen wir die Wucht und Innigkeit der Musik auf uns wirken!  
Lassen wir uns von ihr in Bewegung bringen,  
lasst uns tanzend unsere Hoffnung auf Frieden ausdrücken  
und in die Welt bringen!

**Tag und Zeit:**

Samstag, 29.02.2020, 10:00-17:30 Uhr  
Kosten 45,- Euro, incl. Getränke und Verpflegung

Anmeldung erforderlich

Karmelkirche am Innenhafen, Duisburg-Mitte  
Karmelplatz 1-3, 47051 Duisburg

**Tanz mit der Matthäus-Passion**  
**von Johann Sebastian Bach**

Ein Tag mit der Musik der Matthäus-Passion von Johann Sebastian Bach.  
Gemeinsames Forschen • experimentelle Choreographie  
Stille • Lauschen • Bewegen

**Tag und Zeit:**

Samstag, 07.03.2020, 10:00-17:30 Uhr

Kosten: Spendenbasis  
Für das gemeinsame Mittagessen bitte etwas zum Teilen mitbringen.

Anmeldung erforderlich

Karmelkirche am Innenhafen, Duisburg-Mitte  
Karmelplatz 1-3, 47051 Duisburg

**Tanz mit dem Weihnachtsoratorium**  
**von Johann Sebastian Bach**

**„Jauchzet! Frohlocket!“**

Bachs Musik begeistert und verzaubert viele Menschen auch noch rund 300 Jahre nach seiner Entstehung.  
Tiefe menschliche Grunderfahrungen werden in seiner wunderbaren Musik und seinen zeitlos gültigen  
Texten ausgedrückt.

Lassen wir uns einen ganzen Tag lang äußerlich und innerlich in Bewegung bringen, Musik, Stille und  
Tanz genießen und mit Leib und Seele eintauchen in adventliche Freude!

**Tag und Zeit:**

Samstag, 28.11. 2020, 10:00-17:00 Uhr  
Kosten 45,- Euro incl. Getränke und Verpflegung

Anmeldung erforderlich.

Karmelkirche am Innenhafen, Duisburg-Mitte  
Karmelplatz 1-3, 47051 Duisburg

**Tanzen und Schweigen**  
**Meditativer Tanz im Kirchenraum**

*Ruhe in der Bewegung finden  
und Bewegung in der Ruhe.  
Sich selbst vergessen und  
sich selbst begegnen.  
Ankommen im eigenen Atem.  
In Schritten und Gebärden  
Fragen und Antworten des Lebens finden  
und den Grund unter den Füßen spüren.*

In der wohlthuend klaren und schlichten Atmosphäre der Karmelkirche am Innenhafen tanzen wir einfache Kreis- und Wegetänze, die uns aus der äußeren Bewegung in innere Ruhe und Entspannung führen.

**Tage und Zeiten:**

Jeden ersten Dienstag im Monat von 19:00 -21:00:

07.01., 04.02., 03.03., 07.04., 05.05., 02.06., 07.07., 04.08., 01.09., 06.10., 03.11., 01.12. 2020

keine Anmeldung erforderlich.

Kosten: 8,- Euro

Karmelkirche am Innenhafen, Duisburg-Mitte  
Karmelplatz 1-3, 47051 Duisburg