

# **Vergehen und Werden stiftet Identität**

## **Meditation im Tanz**

### **Impulse für persönliche Selbstwerdung**

Tanz ist ein Erleben im Augenblick des Hier und Jetzt. In der meditativen Einstellung orientiert sich der Tanz im vergegenwärtigenden Spannungsfeld zwischen Vergehendem und Werdendem. Identitätsstiftend ist, Vergangenes vergehen zu lassen und Zukünftigem gegenüber offen zu sein.

Die Meditation im Tanz greift die Form des Kreistanzes auf. Die Kreisbahn kann als Lebensbahn verstanden werden, deren beide Laufrichtungen die Zeitläufe des Vergehens und Werdens symbolisieren. Schritte auf die Kreismitte vermitteln zentrierende, die Identität fördernde Kräfte.

Die Methode der Meditation im Tanz bietet im unmittelbaren Erleben von Körper und Seele einen Übungsweg an, sich der eigenen Identität zwischen Geworden-Sein und Gemeint-Sein bewusst zu werden. Die einzelnen Angebote greifen identitätsfördernde Aspekte jahreszeitlicher Wandlungsphasen auf.

Die Seminare können einzeln belegt werden. Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

In Kooperation mit dem Hospitalhof

#### Termine

17.10.20, 10.00 – 17.00 Uhr	Altes zurücklassen
20.02.21, 10.00 – 17.00 Uhr	Neues aufnehmen
19.06.21, 10.00 – 17.00 Uhr	Perspektiven wechseln
16.10.21, 10.00 – 17.00 Uhr	Altes zurücklassen

Leitung Günter Hammerstein, AKJP, eigenes Konzept der Meditation im Tanz, Psychotherapeut (EAP und HP), Qigong Yangsheng-Lehrer, Psychodrama-Leiter  
[www.tanz.guenter-hammerstein.de](http://www.tanz.guenter-hammerstein.de)

Anmeldungen [www.hospitalhof.de](http://www.hospitalhof.de)  
[info@hospitalhof.de](mailto:info@hospitalhof.de)

Kosten 66,00 € pro Tag / 60,00 € Frühbucher pro Tag

Ort: Evang. Bildungszentrum  
Hospitalhof Stuttgart  
Büchsenstr. 33 · 70174 Stuttgart