

erNEUJAHRung mit Klang, Tanz und Wort

Lesung, Tanzworkshop und Liegekonzert mit dem Atelier DaSein

Mechernich/Kommern. Zum neuen Jahr lädt das Atelier DaSein herzlich ein zu einem Wohlfühltag am 13.1.2024 in der Ballettschule Kommern - zum Lauschen, Tanzen und Entspannen mit dem Autor Jürgen Heinrich, der Kölner Tänzerin Anna Simonsmeier und der Gruppe *Nomadian* (Uta Horstmann, Nele Sterckx und Nicole Besse).

Von 14 bis 15.45 Uhr liest Jürgen Heinrich, musikalisch begleitet von Uta Horstmann, ausgewählte Passagen aus seinem psychologischen Roman „Wie der Fels zum Berg wurde“. In diesem Roman nimmt ein Wanderer auf dem Jakobsweg seine Zuhörer mit auf eine heilsame Reise zu sich selbst, um ihnen auch in dieser krisengeschüttelten Zeit Hoffnung und realistischen Optimismus zu vermitteln. Heinrich ist Gestalttherapeut und beschäftigt sich in seiner Arbeit mit Entwicklungstraumata und Wegen zur Persönlichkeitsentfaltung.

Von 16.15 bis 18.00 Uhr dürfen alle Gedanken durchlebt und in der Bewegung losgelassen werden. Anna Simonsmeier schreibt dazu: „Die Reise geht durch unseren Körper hin zum Kontakt mit der Erde, dem Boden. Ich mag mit euch die Schönheit des verkörperten Zuhörens teilen und die Präsenz im eigenen Körper befeuern - durch und in Bewegung im Kontakt mit dir und den anderen.“ Dieser Workshop richtet sich an bewegungsfreudige Menschen. #2 bedeutet, dass Grundprinzipien aus anderen Workshops aufgegriffen und neue Aspekte des Improvisierens im Kontakt erarbeitet werden.

Um 18.30 Uhr führt die Reise in die Tiefenentspannung: Im „Liegekonzert“ mit der Gruppe *Nomadian* dürfen die Zuhörer dem Klang von Streichern, Gitarre, Handpan, Stimmen und Resonanzinstrumenten bequem im Liegen lauschen. „Im Liegen, zwischen Wachen und Schlafen, wirkt die Musik besonders intensiv und Inspiration, Phantasie und neue Energie erneuern sich von ganz allein“, so die Musikkünstlerin Uta Horstmann.

Alle Programmpunkte können einzeln gebucht werden (Lesereise auf Spendenbasis, Tanzworkshop 15-30 €, Liegekonzert 20 €). Zum Tanzen bequeme Kleidung, zum Liegekonzert bitte Yogamatte o.ä. und Decke mitbringen (der Raum hat Fußbodenheizung). Infos und Reservierungen bei den jeweiligen Workshop-Leitern unter info@gestalttherapie-jheinrich.de oder anna.simonsmeier@posteo.de. Unter info@wir-im-dasein.de kann man sich auch für mehrere Workshops anmelden.