

Februargruppe 28.02. bis 04.03.2025 bei Rottweil

Liebe Ehemalige und Newcomer der Februargruppe,



wie Ihr wisst, war es Dinesh's Wunsch, dass drei Gruppen ohne seine körperliche, aber mit seiner geistigen und energetischen Präsenz und Unterstützung stattfinden sollen (Weihnachtsgruppe 24, die Februargruppe und die Ostergruppe). Mit seinem Segen werde ich die Gruppe allein leiten, und er wird uns aus der anderen Welt begleiten. **Neben meiner Arbeit wird es Raum für Tanz Sesshins mit Claudia und Ulrike geben .**

Wir sind wieder im Seminarhaus Eulenspiegel in Flözlingen bei Rottweil in wunderschöner Umgebung (ca. 100km östlich von Freiburg), ausgestattet mit einem großzügigen Gruppenraum. Für die Pausen steht uns eine Sauna und div. musikalisches und sportliches Equipment zur Verfügung.

Mein Programmvorschlag:

- Morgens wie immer Körperarbeit am Boden (**das Bewegungsritual nach Anna Halprin**)
- Sesshins, in denen wir , aus der Stille einer Meditation kommend, auftauchende Insights bewusst wahrnehmen, ihnen im **Schreiben** und **Malen** Ausdruck geben und diese Bilder dann in **Bewegung** umsetzen. Dies kann mit Partner, besser Zeuge, oder allein geschehen (**Life Art Process**). Vorbereitend wird es wie immer **tänzerische Aufwärmübungen** zu Weltmusik geben.
- **MuShin Mu** , japanisch, heißt übersetzt Tanz ohne Geist/Verstand, ohne Beurteilung, den inneren Impulsen folgen und in tiefere Schichten unserer Körperintelligenz eintauchen
- **Experimentieren mit der Stimme** in Kleingruppen
- **Improvisationstheater**
- **Atemmeditationen**, z.T. auf CD, z.T. von Dinesh gesprochen
- **Sogenannte „Dinesh-Übungen“**

Vorerfahrungen für das Eine oder Andere sind nicht erforderlich; es herrscht der "Anfängergeist".

Und natürlich wird es wie immer auch Pausen zum Spaziergehen, zum Austausch, zum Kaffeetrinken u. ä. geben. Dieter wird für uns kochen – wie in guten alten Zeiten.

Zeitlicher Rahmen: 4 Tage, Freitagabend, 28.02.25 18h bis Dienstagmittag, 04.03.25

Der 4. Tag wird ohne Programm sein und kann von uns allen gemeinsam – wie auch immer - gestaltet werden.

Grundbetrag: 310€ im DZ (EZ + 10€), + Honorar auf Spendenbasis; Ermäßigung ist möglich.

Bitte teilt mir baldmöglichst mit, ob Ihr dabei seid. Nähere Infos erhaltet Ihr bei Anmeldung.

Ich würde mich freuen Euch alle mal wiederzusehen oder auch neu kennen zu lernen.

und grüße ganz herzlich, Maryam

Tel 030 /347 04 127 mobil 0163 / 161 08 50

