

Dein Aufbruch in eine befreite Weiblichkeit



Der Sacred Woman® - Inspirationsweg mit Heide-Marie Heimhard



Ein Einweihungsweg in die Mysterien des weiblichen Schoßraums

Der Inspirationsweg auf der Basis meiner beiden Bücher "Sacred Woman" und "Tanz der weiblichen Seele" verbindet eine über zwei Jahrzehnte erprobte, speziell für Frauen entwickelte ganzheitliche Transformationsarbeit mit dem urweiblichen Beckettanz. Im Sinne des magischen Trigons „Kunst, Spiritualität, Heilung“ führt er den Ausdruckstanz nach DancingSoul® und den Bewusstseinsweg weiblicher Heilung zusammen. Der Dreijahreszyklus besteht daher aus Tanz- und Selbsterforschungswochenenden im Wechsel.

An den Tanzwochenenden widmen wir uns dem Beckettanz und dem spürbewussten Erlernen einer weiblichen Bewegungssprache. Wir erfahren den Tanz dabei als Medium eines authentischen Selbstaustdrucks genauso wie als spirituelle Praxis, die uns wieder in unseren Körper zurückbringt und die weibliche Grundenergie auf lustvolle Weise stärkt.

Inhalte der Tanzeinheiten sind u. a.:

- Tiefenentspannung/Trance und Bodenübungen nach DancingSoul® (Sacred Flow)
- Spürbewusstes Tanzen aus dem Schoßraum und Trancetanz/heilsames Körpergebet
- Weiblicher Ausdruckstanz nach DancingSoul®
- Grundfiguren und -prinzipien des Beckettanzes und choreographisches Arbeiten
- Rhythmusgefühl und Schulung des musikalischen Gehörs
- Atem, Stimme und Gesang der Tänzerin
- (Video-) Feedback in der Gruppe, Bühnenpräsenz, Mimik und Körpersprache
- Tanztheater und Improvisationsübungen

Die Selbsterforschungseinheiten dienen wiederum den seelischen Prozessen auf dem weiblichen Bewusstseinsweg. Während bei den Tanzeinheiten die künstlerische Arbeit und der Selbstaustdruck im Zentrum stehen, liegt der Fokus hier auf dem Erlernen einer heilsamen Selbstkommunikation und -reflexion. Wir öffnen den fühlenden Raum in uns und widmen uns einem vertieften Erspüren unseres wahren Selbstes, unserer Essenz als Frau. Die Erfahrungen unseres weiblichen Lebens bekommen dabei genauso Raum wie die beim Tanzen ausgelösten inneren Prozesse. Die Themenvielfalt der Selbsterforschung ist immens - daher sei an dieser Stelle auf mein Buch "Sacred Woman" als inhaltliche und methodische Grundlage verwiesen.

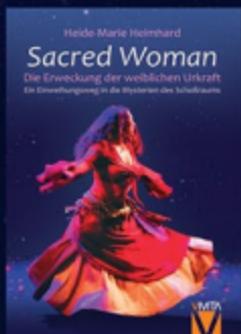
Zur Selbsterforschung dienen u. a.:

- Körperwahrnehmung und Erspüren unseres Zentrums im Becken-/Schoßraum
- Tiefenentspannung und auf das weibliche Energiesystem abgestimmte Körperübungen
- (Geführte) Meditationen, Rituale und freier Tanz
- Individuelle Begleitung bei inneren Prozessen im Kreis der Frauen
- Partnerinnenarbeit und (schriftliche) Reflexionen
- Berührung und Massage zur Integration und Unterstützung seelischer Prozesse

Der Sacred Woman®-Inspirationsweg wendet sich an Frauen sowohl mit als auch ohne Vorerfahrung auf dem weiblichen Bewusstseinsweg und im Tanz. Er ist außerdem für Interessentinnen gedacht, die professionell beratend tätig sind und lernen oder vertiefen möchten, frauenspezifisch zu begleiten. Daher liegt neben der intensiven Selbsterforschung auch ein Schwerpunkt in der Vermittlung von Hintergrundwissen und Methoden der Unterstützung auf dem weiblichen Weg. Gleichzeitig ist der Inspirationsweg ganz bewusst keine gängige Ausbildung mit Zertifikat, aber befähigt dich vielleicht gerade deshalb dazu andere Frauen zu begleiten, wenn du bereit bist, dich selbst im Inneren zu berühren und dich von ganzem Herzen für diese heilige Aufgabe zu öffnen.

Die Erlaubnis, die ich schon durch das Lesen in Sacred Woman eingesogen habe und jetzt leibhaftig mit jeder Pore zu mir hole... in meine tief ersehnten Verbotsbereiche reinzuwandern und mich in meine Tiefen einsinken zu lassen... wirkt tief. So dankbar bin ich dir für das Öffnen dieser Räume, deine Begleitung, deine große Klarheit und dein tiefes Mitgefühl! Katrin

Heide-Marie Heimhard, M.A., hat Universitätsabschlüsse in Germanistik, Pädagogik und Philosophie. Sie ist Bühnentänzerin, Regisseurin, Seminarleiterin und Begründerin von DancingSoul® und dem neuen Sacred Woman®-Inspirationsweg. Seit zwei Jahrzehnten begleitet sie Frauen in Seminarreihen und Einzelsitzungen, erfreut ein breites Publikum mit ihren Performances und ist Autorin von „Der Tanz der weiblichen Seele“ (erschienen 2016) und "Sacred Woman" (erschienen 2018).



Der Besuch eines Einführungskurses und eine individuelle Beratung in Form einer telefonischen Einzelsitzung sind die Voraussetzungen zur Teilnahme am 3-jährigen Sacred Woman® - Inspirationsweg. Auch die Lektüre meiner Bücher stellt eine wichtige Grundlage dar, um mit meiner Philosophie und Arbeit vertraut zu werden.

Aktuelle Termine, Veranstaltungsorte und weitere Infos unter

www.dancingsoul.de
und www.sacred-woman.de

Kontakt: info.dancingsoul@yahoo.de und 0176-28582177

