



Ausschnitt aus *Die Erschaffung des Adam* von Michelangelo

## Lasst uns tanzen!

### Seminar mit Tanz und Focusing

**Ulrike Boehm und Martina Sagmeister  
von 07.05. – 10.05.2020 in Fürth**

Der spielerischen, freudvollen Seite begegnen, die Kreativität, Lust an Bewegung und damit die eigene Lebendigkeit als uns innewohnende Quelle wieder zu entdecken, dies steht im Mittelpunkt des Seminars. Freies, improvisiertes Tanzen ermutigt uns, eigene Bewegungs- und Berührungsimpulse entstehen zu lassen. Mithilfe von achtsamen Focusing-Anleitungen und Bewegungs- und Tanzimprovisationen werden wir mit allen Sinnen unsere eigene Kraft und Energie und das, was sie noch blockiert, erfahren. So erhalten wir die Chance, uns selbst auf liebevolle Weise einen Raum zur Weiterentwicklung zu eröffnen. Die respektvolle Haltung beider Zugänge begleitet diesen Prozess.

Zu diesem Seminar sind sowohl Personen, die Focusing noch nicht kennen als auch erfahrene Focusing-Leute eingeladen. Es sind keine Vorkenntnisse im Tanz notwendig.

**Termin:** Donnerstag, 07.05.2020, 18 Uhr – Sonntag, 10.05.2020, 13 Uhr

**Seminarzeiten:** Do 18:00 – ca. 21:00  
Fr + Sa 10:00 – 13:00 und 15:00 – 18:00  
So 10:00 – 13:00

**Ort:** Praxisgemeinschaft Hopfenscheune  
Schwabacher Straße 20  
D-90762 Fürth

**Preis:** € 350,--

**Anmeldung:**

per email an boehm\_ulrike@t-online.de

**Anmeldeschluss: 30. April 2020**

**Inhaltliche Fragen** zum Seminar beantworten

Ulrike Boehm, +49 (0)911 / 777 230, boehm\_ulrike@t-online.de

Martina Sagmeister, +43 (0)650 / 401 87 79, martina.sagmeister@gmx.net

**Literatur:**

Als Einstimmung zum Thema empfehlen wir das Buch von Klaus Renn: *Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst*, Herder Verlag.

**Leitung:****Ulrike Boehm**

Dipl.-Sozialpädagogin, Heilpraktikerin für den Bereich Psychotherapie, Focusing Therapeutin  
Lehrende im DFI, DAF-Würzburg  
Focusing Ausbilderin im DAF (Deutsches Ausbilderforum Focusing) seit 1981 als Sozialpädagogin tätig, seit 1993 Arbeit in eigener therapeutischer Praxis,  
Aus- und Weiterbildungen im Bereich der beruflichen Erwachsenenbildung und Gesundheitsbildung  
([www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de](http://www.praxisgemeinschaft-hopfenscheune.de))

**Mag. Martina Sagmeister**

30 Jahre Dozentin am Max Reinhardt Seminar an der Universität für Musik und darstellende Kunst Wien sowie am Universitäts-Sportinstitut Wien  
Dozentin an der DAF-Akademie  
Gründerin und Choreographin des „Tanz Projekt Wien“  
Aufführungs- und Seminartätigkeit im In- und Ausland  
([www.martinasagmeister.at](http://www.martinasagmeister.at))