

Workshop für Teilnehmer:innen von Selbsthilfegruppen

**Raus aus dem Kopf. Rein ins Erleben.
Ein stärkender Workshop mit Musik, Bewegung
und Begegnung**



Manchmal gibt es Zeiten, in denen der Kopf voll ist, der Alltag anstrengend wird und Gespräche allein nicht mehr ausreichen. Dann kann es guttun, auf andere Weise zusammen zu kommen: über Musik, über Bewegung, über echte Begegnung.

Es geht nicht um Schritte, Technik oder Leistung. Es geht um das eigene Erleben, das eigene Tempo, eigene Grenzen und auch Ressourcen.

Gerade für Menschen, die im Alltag viel tragen, viel nachdenken oder belastende Erfahrungen gemacht haben, kann diese Form des Erlebens sehr entlastend sein. Weg vom Grübeln. Hin zum Spüren. Weg vom Funktionieren. Hin zu mehr innerer Ruhe, Lebensfreude und Verbundenheit.

Inhalte:	Methoden:
<ul style="list-style-type: none">• Stress und innere Anspannung leichter loslassen• Ressourcen und Lebensfreude stärken• den eigenen Körper als Kraftquelle erleben• eigene Gefühle bewusster wahrnehmen• wohltuende Begegnung, Vertrauen und Verbundenheit erfahren• neue Lebendigkeit, Freude und Zuversicht spüren• stärkende Impulse für den Alltag mitnehmen• Impulse für einen achtsamen Umgang in der Gruppe und im Alltag	<ul style="list-style-type: none">• einfache Bewegungsübungen mit Musik• achtsame Körper- und Wahrnehmungsübungen• gemeinschaftlicher Tanz ohne feste Schrittfolge• Übungen zur Begegnung allein, zu zweit und in der Gruppe• kurze Reflexionsrunden und gemeinsamer Austausch

Persönliche Grenzen und Bedürfnisse werden jederzeit respektiert. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Dieser Workshop ist kein Therapieangebot, sondern ein stärkendes, erfahrungsorientiertes Gruppenangebot für Menschen aus Selbsthilfeszusammenhängen, die sich selbst etwas Gutes tun und neue Ressourcen entdecken möchten.

Ort: Tanzstudio LiberTango, Tanzraum „La Calesita“, Bahnhofstraße 11, 26122 Oldenburg

Leitung:

Guido Lenz: Systemischer Familientherapeut, Diplom-Pädagoge, Berufsschullehrer für Sozialpädagogik

Merve Maschmann: Systemische Coachin, Leiterin für bewegungs- und begegnungsorientierte Prozessarbeit, Biodynamische Körperpsychotherapeutin

Zeit: Samstag, den **15. August 2026** von 09:30 – 17:30 Uhr

Teilnahmegebühr: 10,00 € für Raumkosten, für Verpflegung bitte selbst sorgen

(da die Plätze begrenzt sind, wird ggf. nach Anmeldeschluss das Los entscheiden, danach wird die Kontonummer und der Verwendungszweck mitgeteilt)

Anmeldung mit dem Formular (unten) **bis zum 02. August 2026 bei BeKoS!**

☞-----
Anmeldung: *Ein stärkender Workshop mit Musik, Bewegung und Begegnung*

Selbsthilfegruppe: _____

Name: _____

Tel./E-Mail: _____

Bedarf / Bemerkung: _____