

TANZEN

... tut mir gut!

Dieser Workshop lädt dazu ein, den Körper durch Bewegung und Stimme auf eine achtsame Weise zu entdecken – ganz ohne tänzerische Vorerfahrung.

Durch angeleitete Übungen und Improvisation wird es die Möglichkeit geben, den Körper in Bewegung zu erleben. Dabei werden wir auch mit der Stimme experimentieren – mit Summen, Tönen und verschiedenen Geräuschen, die als Erweiterung der Bewegung entstehen können. Die Stimme wird dabei wie ein weiteres „Instrument“ eingesetzt, das den Körper und die Bewegung in bestimmten Momenten begleitet, unterstützt und neue Ausdrucksmöglichkeiten eröffnen kann.

Es ist eine persönliche Reise, die umso wertvoller ist, weil sie gemeinsam in einem sicheren und unterstützenden Raum geteilt wird.

Wann: 27. Oktober 2026 / 17:00 - 19:00 Uhr

Wo: Staatstheater Mainz

Anleitung: Milena Wiese (Tänzerin - Staatstheater Mainz)

Bei „... tut mir gut!“ geht es darum, eine passende Aktivität zu finden, die hilft, Selbstwirksamkeit zu erfahren, sich zu stärken und mit Optimismus in die Zukunft zu gehen. Die kostenlose Veranstaltung richtet sich an interessierte und/oder von sexualisierter Gewalt betroffene Frauen* sowie Bezugspersonen.

Wir bitten um verbindliche Anmeldung unter
info@frauennotruf-mainz.de