

# HIER & JETZT – BEWUSST KÖRPER SEIN

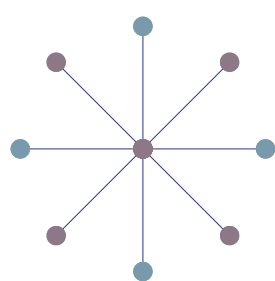
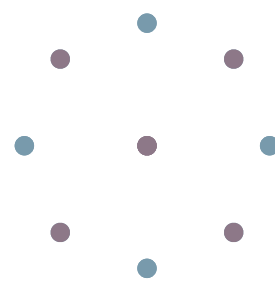
Conscious Dance-Tagesworkshop mit Martin Timpe in Mainz

Samstag, 22. März 2025, 10 — 17 Uhr im zeit:sinn Seminar-Zentrum, Mainz-Finthen

Viele von uns eilen durch einen vollgepackten und eng getakteten Alltag. Unser Kopf ist ständig mit tausend Dingen gleichzeitig beschäftigt, ein Gedanke jagt den nächsten und währenddessen strömen fortlaufend Nachrichten und Informationen auf uns ein. In unserer schnelllebigen und von ständiger Reizüberflutung geprägten Welt ist es nicht immer leicht, innerlich zur Ruhe zu kommen.

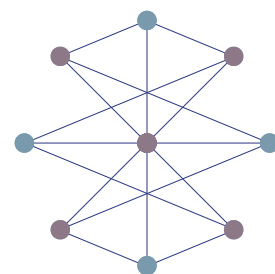
Ich möchte dich einladen, dich für einen Tag ganz in deinen Körper fallen zu lassen und in das „Hier und Jetzt“ hinein zu entspannen.

Mit freiem Tanz, angeleiteten Körperübungen und Meditation wollen wir ganz bewusst wahrnehmen, was in unserem Körper geschieht, wie er sich bewegt, was er wie zum Ausdruck bringen möchte. In eine solche verkörperte Präsenz zu kommen, uns selbst in diesem Moment an diesem Ort ganz bewusst wahrzunehmen, ist ein Weg zu innerer Ruhe und Verbundenheit mit sich selbst. Ich freue mich, wenn du dabei sein möchtest.



## WAS IST CONSCIOUS DANCE?

Conscious Dance bedeutet Tanzmeditation und bewusste Bewegung und ist ein Weg zu mehr Achtsamkeit und Gewahrsein durch die Arbeit mit dem Körper. Jenseits von Kopf und kognitiver Annäherung an die Dinge hilft uns Conscious Dance, den Geist zur Ruhe zu bringen und ist eine Einladung zur intensiven Begegnung mit sich selbst, mit anderen und mit der Welt, die uns umgibt. Jede\*r ist willkommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.



## LEITUNG: MARTIN TIMPE

Ich bin Supervisor und Coach (DGSv), Gruppendynamischer Leiter und Organisationsberater (DGGÖ), Körperorientierter Gestaltberater (DGV) und Diplom-Politologe. Seit rund 20 Jahren arbeite ich mit Gruppen und habe große Freude an der Begleitung offener Prozesse, die allen Raum geben für das tiefe Eintauchen in eigene Themen. Gelassenheit und Ruhe sind mir dabei ebenso wichtig wie eine unaufdringliche Präsenz. Ich suche und lebe Leichtigkeit und Tiefe im Kontakt mit anderen und mit mir selbst.



## TEILNAHMEGEBÜHR

70,— EUR (Early Bird bis 28.02.2025) bzw. 80,— EUR (ab 01.03.2025)

Für Interessierte mit geringem Einkommen: Bevor du aus finanziellen Gründen auf die Anmeldung verzichtest, melde dich bitte bei mir, damit wir nach einer Lösung suchen können, um dir die Teilnahme am Retreat zu ermöglichen.

## VERPFLEGUNG

Die Kosten für Essen und Getränke sind nicht in der Teilnahmegebühr enthalten. Getränke kannst du entweder selbst mitbringen oder dich vor Ort gegen Bezahlung (nur bar, bitte an Kleingeld denken) mit Wasser, Tee oder Kaffee versorgen. Eine Preisliste liegt im Seminar-Zentrum aus. Essen bitte ebenfalls mitbringen oder alternativ bei Edeka (im selben Haus) erwerben. Geschirr und Besteck gibt es im Seminar-Zentrum.

**Informationen zum Seminar-Zentrum und zur Anreise unter:**

<https://www.zeit-sinn.de/>

## BITTE MITBRINGEN

Es gibt Yogamatten vor Ort. Falls du ein Meditationskissen, eine Decke o.ä. benötigst, bring es bitte mit. Mehrere Lagen Kleidung sind von Vorteil — wir schwitzen und haben anschließend wieder ruhigere Phasen im Workshop.

## FRAGEN & ANMELDUNG

Fragen gerne per E-Mail an [kontakt@martin-timpe.de](mailto:kontakt@martin-timpe.de) oder telefonisch unter 0172-6104916. Interessierte, die zum ersten Mal an einer meiner Veranstaltungen teilnehmen möchten und mich nicht persönlich kennen, lade ich zu einem gegenseitigen Kennenlernen per Zoom ein.

Anmeldung bitte per E-Mail an [kontakt@martin-timpe.de](mailto:kontakt@martin-timpe.de) unter Angabe von Name, Adresse, Kontaktdaten und Geburtsdatum sowie ausdrücklicher Zustimmung zu den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB). Die Anmeldung wird erst nach Überweisung des Teilnahmebeitrags und schriftlicher Bestätigung wirksam.

MARTIN  
TIMPE  
WORKSHOPS & RETREATS

EARLY BIRD  
BIS  
28.02.2025