

## **„Schreibt mir schnell, wenn er wieder da ist...“**

**Eine Begegnung mit dem Kleinen Prinzen am Samstag, 01.04.2023**

**Wort – Musik –Tanz**

mit Jörg Schmidt (Klavier) und Dr. Felix Grützner (Tanz)

Eines der bekanntesten Werke der Weltliteratur in ungewöhnlicher und neuer Form. Wort, Musik und Tanz führen durch die Geschichte vom kleinen Prinzen, der auf seiner Reise merkwürdige Begegnungen hat. Rose, Laternenanzünder, Säufer und Fuchs: sie stehen für unterschiedliche Haltungen und Lebenseinstellungen. In der Begegnung mit dem Prinzen werden sie in Frage gestellt. Der Pilot, der dem Prinzen in der Wüste begegnet, hat nur einen Wunsch: „Schreibt mir schnell, wenn er wieder da ist ...“.

Der Abend zum Kleinen Prinzen will in der Begegnung mit unterschiedlichsten Menschentypen die Vielfalt des Lebens mit Höhen und Tiefen widerspiegeln und zum Nachdenken und -fühlen über das eigene Verständnis von Leben und Tod anregen. Das ist manchmal schwer und mühsam, manchmal aber auch heiter und humorvoll.

## **Embodiment – Unser Körper als stärkendes Instrument und Wissensspeicher Fachvortrag mit Dr. Felix Grützner am Sonntag, 02.04.2023**

Nahezu alle unsere Erfahrungen machen wir mit und durch unseren Körper: in Sinneswahrnehmungen und Körperhaltungen. Über vermeintlich rein „äußerliche“ Bewegungen und Haltungen kann Erlebtes und Erfahrenes wieder lebendig werden. So kann durch eine veränderte Körperhaltung der Zugang zu stärkenden Erfahrungen und Gefühlen freigelegt werden – jenseits von Worten und Kognition. Vor allem in Belastungs- und Krisenzeiten – wie z.B. auch nach einem Verlust durch Suizid – kann dies enorm hilfreich sein. Zugleich ist der Embodiment-Ansatz ein praktikabler und wirksamer Weg zu Stressminderung und Burnout-Prophylaxe.

Das Seminar verbindet die Vermittlung wissenschaftlicher Erkenntnisse mit Selbsterfahrungseinheiten und praktischen Übungen. Bequeme Kleidung ist hilfreich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.