Im Werden des Körpers









Zula N. Hoffmann & Sucha G. Wolters

25.–28. Februar 2027 im ZEGG

Im Werden des Körpers

Das Seminar richtet sich an Frauen und weiblich gelesene Menschen in allen Lebensphasen. Im Fokus stehen die zyklischen Prozesse des Lebens, die Rhythmen von Blut, Hormonen, Lust, Rückzug und im Besonderen die Übergänge von den fruchtbaren Jahren über Perimenopause bis zur Postmenopause.

Wir erforschen, wie sich **Sexualität, Lust** und **Begehren** im Laufe des Zyklus und der Menopause verändern und wie wir eine selbstbestimmte, lebendige Beziehung zum eigenen Körper entwickeln können.

Durch **intuitiven Tanz, kreative Selbsterforschung** und **Katsugen** (vom Butoh Tanz inspirierte Regulation von Nervensystem und Emotionen) entsteht ein Raum, in dem innere Erfahrungen wie Lebendigkeit, Sinnlichkeit, Scham, Grenzen und Selbstannahme ausgedrückt werden können.

Persönliche, kollektive und transgenerationale Erfahrungen und Prägungen dürfen sichtbar werden.

Methodische Grundlagen bilden der **Tamalpa Life/Art Process®** (TLAP) sowie das **ZEGG Forum**. Ergänzt durch **Meditation** und **Somatic Experiencing®** eröffnet sich ein Erfahrungsraum, in dem Bewegung, Berührung, Kreativität, Achtsamkeit und verkörperte Bewusstheit miteinander wirken,

Die verschiedenen Ansätze und die Kraft von Gemeinschaft unterstützen dabei, innere Prozesse bewusster wahrzunehmen, neue Einsichten zu gewinnen und persönliche Veränderungsprozesse hin zu mehr Lebendigkeit, Verbundenheit und Klarheit auszurichten.

Den Wandel des Körpers verstehen wir als Einladung, der Quelle von Erkenntnis und Transzendenz näherzukommen – und darin dem tieferen Wesen unseres Seins zu begegnen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zula N. Hoffmann



Jg. 1971
Tanz
Tamalpa Life/Art Process® (TLAP)

Sucha Gesina Wolters



Jg. 1958
Meditation, Forum Somatic Experiencing®

Zula und Sucha arbeiten seit über 20 Jahren zusammen.

Info und Anmeldung

www.zegg.de und www.bewegungs-kunst.de