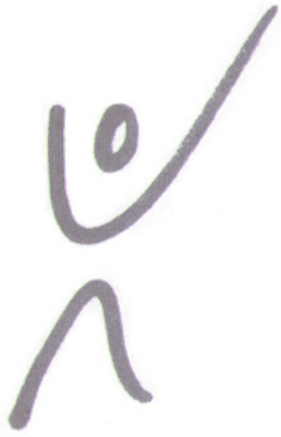


# aufrecht & frei



ein Workshop-Tag  
für **Jungs**  
und **Männer**

# aufrecht & frei

**Eine bewegte Erfahrung.**

## **Workshop für Jungs und Männer**

Wer kennt sie nicht: die Sehnsucht nach einem aufrechten und freien Leben? Und dennoch müssen wir zuweilen die Erfahrung machen, dass wir niedergedrückt werden – und dass wir nicht so frei sind, wie wir es gerne wären.

Wie kann dennoch ein aufrechtes und freies Leben gelingen? Dieser Workshop verbindet Körperarbeit, Tanz und Bewegung mit biblischer Arbeit und spirituellen Übungen. Er wendet sich an Jungs (ab ca. 16 Jahren) und Männer, die sich gerne bewegen, die ihren Körper wahr- und annehmen sowie ihre Spiritualität weiterentwickeln wollen.

Bewegungsunerfahrenen ermöglicht die Anleitung die Annäherung an freie Bewegung und Tanzimprovisation. In Bewegung und Gespräch entwickeln wir ein ganzheitliches Gewahrsein, stärken unseren Körperausdruck und entdecken neue Möglichkeiten der Spiritualität. Eine Entdeckungsreise für Jungs und Männer.

Tänzerische Vorerfahrung ist für die Teilnahme nicht erforderlich. Neugierde und Offenheit für freie Bewegungserfahrungen und ihre Reflexion sollten aber vorhanden sein. Für Körperarbeit und Bewegungseinheiten sind bequeme Kleidung und dicke Socken hilfreich. Für die gemeinsame Mittagspause bitte einen Beitrag zum kalten Buffet mitbringen.

**Zeit** Sa, 23.2.2019, 10-17 Uhr

**Ort** Evangelisch-Lutherische Erlöserkirche  
Großer Saal und Kirche  
Ungererstraße 17/13, 80802 München

**Kosten** 30,- € (ermäßigt 20,- €)

**Leitung** Sebastian Kühnen

**Veranstalter:** Evangelisches Bildungswerk München e.V. in Zusammenarbeit mit Evang.-Luth. Erlöserkirche München-Schwabing, Kircheneintrittsstelle München.

Anmeldung erforderlich. Bitte direkt an den Leiter: Sebastian Kühnen, Pfarrer, Tanztherapeut (BTD), B-Karate-Trainer (Shotokan), [sebastian.kuehnen@elkb.de](mailto:sebastian.kuehnen@elkb.de)

[www.kreativertanzundbewegtebibelarbeit.de](http://www.kreativertanzundbewegtebibelarbeit.de)