

Dance YOUR WHEEL

INSPIRED BY THE "WHEEL OF CONSENT"

FÜR DICH, WENN DU ...

- ... BOCK HAST, DEINE BEWEGUNGEN UND DEINEN TANZ MIT NEUEN ERFAHRUNGEN ZU VERBINDEN
- ... DEINE NATUR VON GEBEN & NEHMEN, HINGABE & GRENZEN ERKUNDEN WILLST
- ... LUST AUF BEGEGNUNG MIT DIR SELBST UND ANDEREN HAST
- ... MAL WIEDER DEINEM EIGENEN GENUSS/ VERGNÜGEN FOLGEN WILLST
- ... MEHR LEICHTIGKEIT, KLARHEIT & FREIHEIT WILLST

WHEEL OF CONSENT

Wer im Bereich der Selbsterfahrung, Persönlichkeitsentwicklung, Trauma-Heilung und Tantra unterwegs ist, kommt am „Wheel of Consent“ nicht vorbei. Ein erfrischend handfestes und bodenständiges Modell, das in der Praxis viel Spaß macht, sich klar und simpel erklärt, spielerisch herausfordert und radikal verändert.

Radikal bedeutet an dieser Stelle, dass es zur Wurzel vordringt. Zu den fundamentalen neuro-physiologischen, somatischen und emotionalen Mechanismen, die wir alle in uns tragen und die den Boden dafür bilden, **wie du berührst und dich berühren lässt**. In Blicken, in Worten, in Energie und vor allem mit Händen und Körpern?

TANZ MIT... DURCH ALLE 4 QUADRANTEN

Fr. 10. – So. 12. April 2026

Location: Munay im Kornhaus | Freiburg www.munay-freiburg.de

PREIS WORKSHOP: 360 EURO

Eine Übernachtung im Seminarraum ist gegen eine kleine Gebühr möglich.

In dieser wunderbaren Praxis geht es nie darum, das, was du eigentlich nicht möchtest zu ignorieren oder zu lernen es besser zu finden und damit zurecht zu kommen. Sondern hier geht es darum, dir selbst mehr zu vertrauen und dir **treu** zu sein.

Du erfährst dich im Nehmen und im Geben. Du übst für dich zu erkennen und zu entscheiden, wann du dich selbst an erste Stelle setzen willst und wann du deine Bedürfnisse hinten anstellst – wie du die zwei unterscheidest und warum es wichtig ist, beides zu leben.

Denn wir alle haben die Tendenz, uns in allen möglichen Lebenslagen selbst zu pushen oder pushen zu lassen.

- Wie oft ändern sich unsere Gefühle anhand der Reaktion des anderen?
- Wo spiele ich deshalb in meinem Leben auf Nummer sicher – obwohl ich weiß, dass noch viel mehr ginge?
- Darf ich meinem eigenen Genuss und Vergnügen folgen, wenn er nur für mich ist?
- Weiß ich überhaupt, wie sich purer Genuss für mich anfühlt?
- Selbstlos können wir alle ja schon prima.
Aber wie eigennützig traue ich mich zu sein, wenn es um meine eigenen Bedürfnisse geht?
- Sind meine „Ja's“ wirkliche „Ja's“?
Und meine „Nein's“ klare „Nein's“?

Es geht darum, zu wissen UND zu fühlen, dass du immer die Wahl hast, was mit dir geschieht. Du startest damit, es in deinem Körper zu erfahren. Dann sinkt es tiefer und kann sich in allen Lebensbereichen positiv ausbreiten.



Dance YOUR WHEEL

INSPIRED BY THE "WHEEL OF CONSENT"

WIE LÄSST SICH ALL DAS IN TANZ BEGREIFEN UND BEWEGEN?

Die seltene Kombination des „Wheel of Consent“ mit Tanz bietet dir einen ganz neuen Raum der Vertiefung und Selbsterkenntnis durch Bewegung, Kontakt und Kommunikation.

Wir sind gemeinsam in einem Erfahrungsfeld unterwegs, erleben und erfahren aber gleichzeitig als Einzelne etwas ganz Eigenes, Intimes und Einzigartiges. So unterschiedlich wie die Menschen selbst, ist der Punkt, wo sie sich auf ihrem Weg befinden.

Du startest da, wo du gerade bist, in deinem Tempo. Du entscheidest, was für dich gerade wichtig ist. Ist das eine schöne Möglichkeit, dich zu bewegen, in Kontakt zu kommen, was Neues kennenzulernen? Oder tauchst du mit Tiefe in alte Themen ein und stellst neugierig in Frage, was du weißt?

Das "Wheel of Consent" fordert heraus, rüttelt dich wach und bringt dir Freiheit. Super spannend darüber zu lesen, Erlebnissen zu lauschen und Videos zu gucken. Doch die Erfahrung am eigenen Körper, ist die, die dich unwiderruflich verändert.

LET'S *play* THE 3-MINUTE-GAME! *and more...*

IN WORTEN • IN BEWEGUNG • IM TANZ



Manuel Seeger
Systemischer Gestaltcoach
& Tanztherapeut



Ulrike Pittroff
Gestalt & Tanztherapeutin, Bodyworker,
Like-a-Pro 'Wheel-of-Consent' Teacher

INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

Ulrike Pittroff
+49 (0)176 8411 6702
I-am@ready2connect.de

Manuel Seeger
+49 (0)176 2353 2339
mail@manuelseeger.com