

2027 — 2029

# Danser sa Vie

Einführung in  
die Körperarbeit nach  
Anna Halprin  
mit Didier Rouchon

[www.dansersavie.eu](http://www.dansersavie.eu)



»Glaubst du  
ich weiss  
was ich tue?  
Dass ich  
einen Atemzug  
lang oder  
einen halben  
mir selber  
angehöre?  
Nicht mehr  
als eine Feder  
weiss was  
sie schreibt  
oder der Ball  
vermuten  
kann wohin er  
gleich fliegt.«

*Rumi*





# Danser sa Vie

Du kannst dich aufgehoben fühlen mit deiner Angst, deiner Bewegungslust, deinen körperlichen Beschwerden, deinen Grenzen und deiner Sehnsucht.

In einer Welt, die sich so schnell verändert, fordert der Tanz des Lebens Struktur, aber eben auch Improvisation, Stille und Bewegung, Schweigen und Musik, Spannung und Entspannung, Grenzen und Hingabe, zentriert bleiben und fließen können!

Körperarbeit nach Anna Halprin bedeutet in Bewegung zu kommen und die Energie in unserem Körper ungehindert fließen zu lassen. Durch Bewegung können wir verborgene Gefühle ausdrücken, die sich bewusst häufig nicht benennen lassen. Gleichwohl können unbewusste Gefühle für innere Spannungen oder Konflikte im privaten und beruflichen Umfeld sorgen.

Liebe dich so, wie du bist,  
zeige deine Farben,  
lebe dein Leben.

Denn der Körper weiß Dinge, die der Verstand ausblendet. Bewegung öffnet den Zugang zu unseren Gefühlen und sorgt für eine neue Einheit von Körper, Geist und Seele.

Tanz hilft dabei, den vielleicht nie geliebten oder mit den Jahren veränderten und deshalb abgelehnten Körper wieder anzunehmen. Tanz lässt uns die individuelle Kraft und Schönheit unserer sich wandelnden Hülle mit anderen Augen sehen und neu entdecken. Lebenskraft schafft Lebensmut, über die Körperarbeit stärken wir unsere Seele.

So bringt der tänzerische Ausdruck unseres Lebens Körper und Seele behutsam in ein neues, wohltuendes Gleichgewicht und schafft die Voraussetzung für ein glückliches und selbstbestimmtes Leben nach unseren eigenen Vorstellungen.

## Die Seminarreihe

Werkzeuge: Bewegung, Tanz, Berührung, Zeichnen, Meditation, Improvisation, Tanzritual, Dialog

*Danser sa Vie* ist kreative Körperarbeit. In acht aufeinander abgestimmten Modulen erforschen wir auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene unser Ich. Ziel der Seminare ist ein besserer Zugang zum Bewusstsein und den eigenen, unzensierten Wünschen und Bedürfnissen.

Jedes Modul befasst sich gezielt mit einem Körperteil, das für bestimmte Gefühle und Handlungsmuster steht. Wir drücken unsere verinnerlichte Geschichte in Bewegung aus, um sie kreativ und zu uns passend zu wandeln. Jeder von uns ist einzigartig und im Innersten häufig »anders« als die gesellschaftliche Norm es vorgibt.

Wir lernen, unsere eigenen Wertvorstellungen zu schätzen und zu leben. Tanzend und meditierend empfinden wir wahrhaftig, was sich richtig anfühlt oder fremd. Wir brechen uns Bahn für ein erfülltes Leben.

## 1 Füße und Beine

Kontakt zur Erde – Halt & Richtung  
Wurzeln schlagen im Hier & Jetzt

Ich verliere den Boden unter den Füßen, ich stehe zu mir – ich finde mein Gleichgewicht.

Unsere Füße und Beine bilden die Basis, sie geben uns Stabilität, Mobilität und Elan. Inneres Gleichgewicht überträgt sich auf unsere Füße und Beine und gibt uns die Fähigkeit, den Lebenstanz im Vertrauen zu tanzen.



## 2 Kopf

Maskieren – Demaskieren –  
Was glauben wir, von uns selbst  
zu wissen?

Mit dem Kopf durch die Wand, den Kopf hinhalten, auf den Kopf fallen, den Kopf verlieren, den Kopf machen – dicht machen.

Wir tragen häufig eine Maske. Je mehr wir uns dahinter verstecken, umso mehr verlieren wir uns selbst. Doch warum verstecken wir uns vor den wertenden Blicken von Eltern, PartnerInnen oder Vorgesetzten?

Im Seminar betrachten wir unsere Masken und ergünden ihre Funktion. Wir beginnen, sie aufzuweichen und unser Selbst freizulegen. Befreit von der Last, erkennen wir unser wahres Wesen, unsere verschütteten Wünsche und unser ganzes Potential, zu dem wir oft erst durch die Körperarbeit Zugang finden.

### 3 Becken

Kreativität – Sexualität –  
Kraft & Überfluss – mit Freude  
annehmen

Mit dem Becken tanzen, sich aus seiner  
Befangenheit befreien – die Lebens-  
kraft und Lebensfreude wecken.

Das Becken ist der Sitz unserer Fort-  
pflanzung und unserer Primärkraft.  
Dennoch sind Hüfte und Becken oft  
verschlossen und unbeweglich. Ist das  
ein Zeichen dafür, dass wir unsere  
Wünsche, Aggressionen, Gefühle und  
Impulse unserer Lebenskraft zurück-  
halten oder drücken sich dadurch  
Scham, Schuld und Verlegenheit aus?

Im Seminar versuchen wir, unser Becken  
zu lösen und unsere kreativen sowie  
sexuellen Kräfte und Impulse zu genießen.



### 4 Arme und Schultern

Geben und Nehmen –  
Sich im Vertrauen hingeben

Die Hand reichen, das Leben in die  
Hand nehmen, Hand in Hand, mit offenen  
Händen, das Leben schultern.

Es sind die Hände, die schützen, die Ver-  
trauen schenken und unterstützen. Es sind  
Hände, die sich zu Fäusten ballen, die sich  
öffnen und schließen, die unsere Gefühle  
und Intentionen deutlich sichtbar machen.

Hände sprechen, sehen, hören, wissen,  
heilen, sie berühren, formen und zerstören.  
Sie sind die ausdrucksstärksten Werkzeuge  
unserer nonverbalen Kommunikation.

Mit den Händen nehmen wir Kontakt auf,  
heißen Menschen willkommen oder stoßen  
sie von uns. Ohne Hände sind wir in unse-  
rem körperlichen Ausdruck stark begrenzt.

### 5 Brustkorb

Heben – Senken – Öffnen –  
Schließen – erwartungslos leben

Ein Herz für jemanden haben, ein offenes  
Herz haben, ein Herz aus Stein, keinen  
Atem mehr haben, mit ganzem Herzen.

Die Brust beherbergt mit dem Herzen  
den Sitz unserer Lebensfreude, unserer  
Gefühlswelt und beeinflusst somit unsere  
Kapazität zu lieben. Je lebendiger  
unser Brustkasten, je tiefer unser Atem,  
desto intensiver sind unsere Empfindungen.





## 6 Wirbelsäule

Oben – Unten – Aufrecht –  
Gebeugt – Gegensätze verbinden

Kopf, Herz und Becken in Einklang bringen. Gedanken, Gefühle, Intellekt und Lebensfreude werden eins.

Die menschliche Wirbelsäule steht für Evolution und Überlegenheit. Doch der aufrechte Gang lässt uns straucheln. Wir brauchen und suchen daher unbewusst ein Gleichgewicht: Zwischen Becken und Herz, Herz und Verstand, Verstand und Becken, Seele und Körper, Himmel und Erde, Innen und Außen, weiblichem und männlichem Prinzip. Im sechsten Modul bewegen wir uns tastend hin zum großen Ganzen und verbinden alle Körperteile.

## 7 Selbstporträt

Hinter den Spiegel sehen

Wir malen unser lebensgroßes Selbstporträt, in das alle Erkenntnisse und Einsichten der vergangenen sechs Seminare einfließen. Diese Erfahrungen und Gefühle bildlich auszudrücken, schafft zum einen mehr Klarheit, zum anderen stärkt kreatives Visualisieren die Kraft unseres Wunsches. Wir steigern unser Potential, zu erreichen, wonach wir uns sehnen und wie wir sein wollen.

Zeichnen und Malen stehen hierbei im Vordergrund. Die Körperarbeit wird unsere Malerei begleiten und spielerisch unterstützen.



## 8 Mein Lebenstanz

Wenn ich ihn nicht selbst tanze,  
wer dann?

Wir berühren durch das entstandene Selbstporträt unsere Essenz und aus diesem Kern schöpfen wir unseren persönlichen, einmaligen Tanz.

Wer, wenn nicht wir selbst? Niemand wird ihn für uns ins Leben bringen. Damit dieser Tanz Gewicht erhält, entwickeln wir ihn hin zu einem Ritual.



## Didier Rouchon

Kern meiner Arbeit ist die Auseinandersetzung mit Identität, Vielfalt und Einzigartigkeit. Ich strebe nach einer Gemeinschaftsbildung, die Vielfalt als Chance begreift, und individuelle Schönheit anerkennt und feiert.

»Anders-Sein« gerät leicht zur Gratwanderung zwischen Anpassung und dem Kampf um eigene Identität und Integrität.

Wollen wir unser Selbstwertgefühl nicht vom gesellschaftlichen Umfeld abhängig machen, können wir Selbstliebe und Akzeptanz nur dann erreichen, wenn wir unsere Einzigartigkeit leben und die Vielfalt fördern.

## Vita

1962 geboren in Frankreich

- zwei Jahre Community Dance BA, Bretton Hall College of Arts Leeds University, England
- Tanz und Bewegungstherapie Life Art Process; A. Halprin San Francisco / USA
- Körperorientierte Psychotherapie, Core Energetics, W. Daw Bern / Schweiz
- Arts of Touch Massage, R. Swartley Paris / Frankreich
- Continuum Movement, Somatische Akademie / Berlin



## Termine 2027–2029

### Köln

22.–24. Jan. 2027	Füße
18.–20. Juni 2027	Kopf
08.–10. Okt. 2027	Becken
19.–21. Nov. 2027	Arme & Schultern
18.–20. Feb. 2028	Brustkorb
07.–09. April 2028	Wirbelsäule
06.–08. Okt. 2028	Portrait
04.–10. März 2029	Abschluss, Rituals
<a href="http://www.helios-fsg.de">www.helios-fsg.de</a>	

### Witten

26.–28. Feb. 2027	Füße
25.–27. Juni 2027	Kopf
03.–05. Sept. 2027	Becken
26.–28. Nov. 2027	Arme & Schultern
25.–27. Feb. 2028	Brustkorb
28.–30. April 2028	Wirbelsäule
23.–25. Juni 2028	Portrait
06.–12. Aug. 2029	Abschluss, Rituals
<a href="http://www.kaempfenhof.de">www.kaempfenhof.de</a>	

### Tirol



29.–31. Okt. 2027	Einführung
17.–19. März 2028	Füße
12.–14. Mai 2028	Kopf
08.–10. Sept. 2028	Becken
03.–05. Nov. 2028	Arme & Schultern
09.–11. Feb. 2029	Brustkorb
20.–22. April 2029	Wirbelsäule
15.–17. Juni 2029	Portrait malen
19.–25. Aug. 2029	Abschluss, Rituals
→ St. Michael Alpin Retreat Schöfens 12   6143 Matrei am Brenner	

### Hamburg | neue Seminarreihe



	4 Module
Einführungs- wochenende	04.–06. Feb. 2028
27.–29. August 2027	30. Juni –2. Juli 2028
	01.–03. Sept. 2028
	01.–03. Dez. 2028
4 Module	4 Module
23.–25. Feb. 2029	22.–24. Feb. 2030
22.–24. Juni 2029	21.–23. Juni 2030
14.–16. Sept. 2029	20.–22. Sept. 2030
16.–18. Nov. 2029	15.–17. Nov. 2030
→ Devah   Zentrum für Yoga und Begegnung Pilatuspool 11A   20355 Hamburg	



## Organisatorisches

### Münster und Köln

Zu einer verbindlichen Teilnahme an einem vollständigen Seminarzyklus verpflichten sich die Teilnehmer nach dem dritten Modul.

### Innsbruck / Tirol

Eine verbindliche Teilnahme erfolgt nach dem Einführungsseminar bis Mitte Dezember oder auch ohne das Einführungsseminar besucht zu haben.

### Hamburg

Ab 2028 entsteht in Hamburg eine neue Seminarreihe, entworfen und begleitet von Didier Rouchon und Serge Rampal. Näheres zu Inhalt und Form ab Januar 2027!

### Allgemeines

Die einzelnen Module finden immer an einem Wochenende statt (Freitag bis Sonntagabend). Die Teilnehmer durchlaufen das Seminar in ihrer Stammgruppe. Pro Jahr gibt es drei Module, die physiologisch aufeinander aufbauen. Falls jemand an einem der Wochenenden aus persönlichen Gründen verhindert ist, ist es möglich, das Modul als Gast in einer anderen Stammgruppe nachzuholen.

[www.dansersavie.eu](http://www.dansersavie.eu)

## Anmeldung & Kosten

### Voraussetzungen

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich. Die Seminarreihe ist kein Ersatz für Therapie, kann aber eine wertvolle Ergänzung dafür sein.

### Zielgruppe

Menschen mit Interesse an Bewegung und kreativer Persönlichkeitsentwicklung oder anders gesagt: all jene, die Bewegung in ihr Leben bringen möchten.

### Kursbeitrag | Modul 1–7

je 280 €

### Abschlusswoche | Modul 8

620 €

### Stornobedingungen

Die Anmeldung ist verbindlich.

### Anmeldung

Anmeldung bitte per Mail mit Angabe von Adresse und Telefon. Eine Bestätigung erfolgt durch die Überweisung von 100 € an:

Didier Rouchon  
IBAN FR 61 2004 1010 1504 5994 0Vo3 660  
(Letter is right) | BIC: PSSTFRPPSTR

### Kontakt

Didier Rouchon | [d.rouchon@hotmail.de](mailto:d.rouchon@hotmail.de)  
Tel. 00 33 6 09 70 50 61

