

Dance Your Wheel – Inspiriert vom Wheel of Consent®

Dich im Kontakt erforschen

Datum: **09.10.2026 - 11.10.2026**
Dauer: 2 Tage
Leitung: **Manuel Seeger, Ulrike Pittroff**
Preis: **295,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Freier Tanz trifft auf das Wheel of Consent® nach Betty Martin. In Bewegung, Berührung und klaren Absprachen erforschst du, was im Kontakt wirklich stimmig ist: Wann gibst du, wann nimmst du, wo sind deine Grenzen, und wie fühlt sich ein echtes Ja oder Nein im Körper an?

Dieses Seminar ist ein praktischer Erfahrungsraum für Selbsterkenntnis, Klarheit und lebendige Begegnung.

Seminarbeschreibung

Das Wheel of Consent® ist ein einfaches und zugleich tiefgreifendes Modell. Es macht sichtbar, wem eine Handlung dient und wer etwas bekommt. Im Alltag schwimmt das oft: Wir sagen Ja und merken später, dass es eigentlich ein Nein war. Wir passen uns an, halten uns zurück oder gehen über eigene Grenzen und Bedürfnisse hinweg, ohne es gleich zu merken.

In diesem Seminar wird das nicht nur kognitiv verstanden, sondern erlebt. Freier Tanz, Kontaktübungen und klare sprachliche Vereinbarungen helfen dir, die vier Bereiche des Wheel of Consent® im Körper zu erforschen: Nehmen, Empfangen, Erlauben und Dienen. So wird spürbar, wie du in Kontakt gehst, was sich für dich stimmig anfühlt und wo du klarer werden willst.

Dir selbst treu bleiben

Es geht nicht darum, dich zu überwinden oder etwas richtig zu machen. Es geht darum, dir selbst treu zu bleiben. Du übst, dein Ja ernst zu nehmen, dein Nein klarer zu spüren und im Kontakt mehr Wahlfreiheit zu entwickeln. Gerade im Wechsel zwischen Bewegung, Begegnung und Reflexion wird sichtbar, wo du dich anpasst, wo du dich zurückhältst und was sich wirklich gut anfühlt.

Dance Your Wheel verbindet Selbsterfahrung, Beziehungsarbeit und verkörpertes Lernen. Was du hier erforschst, wirkt nicht nur im Seminarraum, sondern auch in deinem Alltag, in deinen Beziehungen und in der Art, wie du Nähe, Berührung und Kontakt gestaltest.

Für wen ist dieses Seminar geeignet?

Das Seminar ist für Menschen, die

- über Bewegung, Kontakt und Berührung mehr über sich selbst erfahren möchten
- sich mehr Klarheit über Grenzen, Bedürfnisse sowie Geben und Nehmen wünschen
- merken, dass sie im Kontakt eher gefallen, sich anpassen oder sich zurückhalten
- ihre Sicherheit im Kontakt differenziert auf die Probe stellen wollen
- einen respektvollen Rahmen suchen, um Consent (Einverständnis) praktisch und körperlich zu erforschen

Was dich erwartet

- kurze und intensive Theorie-Impulse zum Wheel of Consent®
- freier Tanz und Körperwahrnehmung
- einfach angeleitete Übungen in Paaren und Kleingruppen
- klare sprachliche Absprachen: fragen, anbieten, zustimmen, ablehnen
- wechselnde Partnerkonstellationen als Spiegel für unterschiedliche Kontakt-Erfahrungen
- Raum für Austausch, Integration und persönliche Reflexion

Raum und Sicherheit

Berührung ist ein zentrales Thema. Den individuellen Forschungs- und Verhandlungsraum bestimmt jede*r für sich. Alles wird klar abgesprochen. Jede Übung kann angepasst, pausiert oder ausgelassen werden. Klare Anleitung, bewusstes Tempo und ein respektvoller Gruppenrahmen schaffen Sicherheit für eine eigene, stimmige Forscherreise.

Es braucht keine Vorerfahrung. Offenheit für Bewegung, Begegnung und achtsame Selbsterforschung reicht. Du bist als Einzelperson ebenso willkommen wie als Paar.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 18:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr