



GRIEF DISCO

Grief Disco ist keine Disco. Es ist ein Workshop, der mithilfe von Silent-Disco-Kopfhörern einen Raum schafft, der sowohl gemeinschaftlich als auch intim ist. Anstelle der beschwingten Tanzmusik der Silent-Disco-Walking-Touren wird Guru Dudu uns mit gefühlvoller, sanfter Musik begleiten, die einen tieferen Zugang zu unseren Schattengefühlen weckt, die sonst vielleicht nicht zum Ausdruck kommen oder sichtbar werden – in der Gesellschaft anderer Mitreisender.

Er lädt ein, auf unterschiedliche Impulse zu reagieren, die durch die Moderation, die Musik und die Energie der Gruppe angeboten werden. Basierend auf „The Work that Reconnects“ von Joanna Macy motiviert er dazu, in den eigenen Körper hineinzuhören und zu spüren, wie er Wut, Angst, Traurigkeit, Frustration usw. ausdrücken möchte – insbesondere in Bezug auf den aktuellen Zustand der Welt, den ökologischen Kollaps und jegliche persönliche Trauer, die ihr möglicherweise erlebt. Alle Erfahrungen sind willkommen.

Der Prozess zielt darauf ab, dass man authentische Bewegungen und Klänge aus seinem Körper heraus zum Ausdruck bringt. Es handelt sich nicht um einen Workshop, bei dem gesprochen wird. Um die Sicherheit des Raums zu gewährleisten, stehen emotionale Begleiter bereit, falls du während des Prozesses Kontakt zu jemandem suchst oder mit jemandem sprechen möchtest. Wir werden uns im Freien an einem abgeschiedenen Ort aufhalten.

Es besteht keinerlei Zwang, und es ist auch völlig in Ordnung, wenn man an diesem Tag nicht viel fühlt oder zum Ausdruck bringt. Es geht darum, authentisch zu sein und das zu würdigen, was man im Moment als wichtig empfindet.

Sobald wir den Trauerprozess hinter uns haben, werden wir zusammenkommen, um das zu feiern, was uns Menschen verbindet, und uns dazu ermutigen, das Beste im anderen zu sehen.

Guru Dudu wird die Gruppe auf dieser Reise mit Herzlichkeit begleiten, mit einem feinen Gespür dafür, was sie gerade braucht, und mit einer Leichtigkeit, die dafür sorgt, dass man am Ende mit einem Gefühl der Zufriedenheit und Inspiration daraus hervorgeht.

Es endet mit einer Nachbesprechung und einer abschließenden Gruppenverbindung – und vielleicht mit einem feierlichen Disco-Song, falls es sich angebracht anfühlt!

Praktische Hinweise:

Dauer: 90 Minuten

Grundlegende Englischkenntnisse sind erforderlich (in stärkerem Maße als bei den Silent-Disco-Wanderführungen).

Bitte tragen Sie bequeme Schuhe. Kopfhörer werden zur Verfügung gestellt.