

# Online Tanzprojekt – für Menschen mit metastasiertem Krebs

## 6. Durchlauf

### Die Eckdaten für den sechsten Durchlauf

- Maximal 10 Teilnehmende
- Für die Teilnehmenden **kostenfrei**
- Ein Vorbereitungsgespräch via Zoom (à 45 Minuten)
- 14 Übungseinheiten via Zoom (à 90 Minuten)
- Gruppen- und oder Einzelpräsentation gegenüber einem selbstgewählten Publikum (Ende April 2026)



### Ziel und Voraussetzung

In wöchentlichen Online-Treffen erarbeiten wir eine Online-Performance, in der jede\*r Teilnehmer\*in ihren/seinen Platz hat in der Gruppe als auch einzeln darstellerisch zum Ausdruck zu bringen, was sie/ihn bewegt.

Es werden keine Vorkenntnisse aus dem Tanzbereich vorausgesetzt. Die Teilnehmenden sollen eigenständig aufrecht sitzen, ohne Hilfe aufstehen, sowie ca. 15 Minuten stehen und/oder gehen können (mit und ohne Gehhilfe).

Bitte beachten Sie, dass die FSH als Veranstalter und Birgit Mühlram als Leiterin des Tanzprojektes davon ausgehen, dass aus ärztlicher Sicht keine Einwände gegen die Teilnahme sprechen (idealerweise mit Vorlage eines Attestes im Falle von Knochen- und Hirnmetastasen).

## Projektleiterin

**Birgit Mühlram** ist Dipl. Bühnentänzerin, zertifizierte Pilates-Trainerin und als langjährige Tanzpädagogin Mitglied im Deutschen Berufsverband für Tanzpädagogik DBfT. Vor ihrer Laufbahn als Künstlerin studierte sie Medizin an der Universität Wien (1. + 2. Abschnitt) und absolvierte die Fortbildungen Onkologische Trainingstherapie (OTT, Uniklinik Köln, 2020) und Psychoonkologie (PsyOnko Köln, DKG, 2022).

Mehr Infos unter: [www.birgit-muehlram.com](http://www.birgit-muehlram.com)

## Termine

### sechster Durchlauf:

**Anmeldung bis:** Mitte Dezember 2025 – solange es freie Plätze gibt

#### **Die Vorbereitungsgespräche à 45 Minuten finden statt am:**

Montag, 24.11.2025 in der Zeit von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Montag, 01.12.2025 in der Zeit von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Montag, 08.12.2025 in der Zeit von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Montag, 15.12.2025 in der Zeit von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Freitag, 19.12.2025 in der Zeit von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

#### **Die 14 Übungseinheiten à 90 Minuten (immer von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr) finden statt am:**

Januar 2026: 05.01. | 12.01. | 19.01. | 26.01.

Februar 2026: 02.02. | 09.02. | 23.02.

März 2026: 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03.

April 2026: 13.04. | 20.04.

**Online-Aufführung:** voraussichtlich am **27.04.2026, um 19.00 Uhr** (Uhrzeit nach Absprache mit den Teilnehmenden)



„Gott“ (m/w/d) spricht zu jedem nur, eh er ihn macht,  
dann geht er schweigend mit ihm aus der Nacht.  
Aber die Worte, eh jeder beginnt, diese wolkigen Worte sind:

Von deinen Sinnen ausgesandt,  
geh bis an deiner Sehnsucht Rand;  
gib mir Gewand.

Hinter den Dingen wachse als Brand,  
dass ihre Schatten, ausgespannt,  
immer mich ganz bedecken.

Lass dir Alles geschehen: Schönheit und Schrecken.  
Man muss nur gehen: Kein Gefühl ist das fernste.  
Lass dich von mir nicht trennen.  
Nah ist das Land,  
das sie das Leben nennen.

Du wirst es erkennen  
an seinem Ernste.

Gib mir die Hand.

*R. M. Rilke*

„Man muss nur gehen“ - oder „**Man muss nur tanzen!**“

Inspiziert von Rilke's Gedicht aus dem Stundenbuch und seiner Annahme – unsere Rolle in der Welt sei es, sie zu lieben – machen wir uns gemeinsam auf die Suche, **wie wir lieben können, was wir vorfinden**. Im Tanz, zum Glück, ist dies einfach!

Ausgehend vom Gehen, Liegen, Stehen und Sitzen finden wir in der Musik AUSDRUCK für Themen und Gedanken die **SIE** kurzfristig oder schon länger BEWEGEN. Gefühle, **Wünsche & Hoffnungen** werden Sie in Ihrem Tanz und mit Ihren Bewegungen darstellen.