

05.- 07. Februar 2027

# METAMORPHOSE

## Die vier Stadien des Schmetterlings *Ein spirituelles Kreistanz-Projekt mit Nanni Kloke*

Metamorphose ist ein universeller Prozess des Werdens, Wandels und Neubeginns. In diesem Kreistanz-Projekt begeben wir uns auf eine tänzerische Reise durch die **vier Stadien des Schmetterlings**: Ei, Raupe, Kokon und Flug. Jedes Stadium steht symbolisch für innere Lebensphasen, die wir alle kennen – Beginn, Wachstum, Rückzug und Entfaltung.

Im geschützten Raum des Kreises erforschen wir diese Wandlungsprozesse durch einfache, meditative Bewegungen, Kreistanz und Musik. Der Kreis wird zum Spiegel des Lebens: Er trägt uns, hält uns und erlaubt Transformation im eigenen Tempo. Ohne Eile. Ohne Ziel. Mit Achtsamkeit und Vertrauen.

Wir beginnen im **Stadium des Eies**, des Potentials – dort, wo alles möglich ist. Wir gehen weiter in das **Wachsen und Erfahren**, in die Kraft und Verletzlichkeit der Raupe.

Im **Kokon** begegnen wir der Stille, dem Rückzug und der inneren Neuausrichtung. Und schließlich öffnen wir uns dem **Flug** – der Leichtigkeit, der Freiheit und dem Mut, sichtbar zu werden.

Dieser Kreistanz Workshop ist offen für alle Menschen, unabhängig von Alter oder Tanzerfahrung. Es geht nicht um Technik, sondern um Erleben. Um das Lauschen nach innen und das gemeinsame Bewegen im Außen. Jede Teilnehmerin, jeder Teilnehmer bringt die eigene Geschichte mit und wird Teil eines gemeinsamen Wandlungsraums.

Der Tanz lädt ein, alte Formen loszulassen, dem Unbekannten zu vertrauen und das eigene innere Leuchten neu zu entdecken. Metamorphose geschieht nicht allein – sie geschieht im Miteinander.

---

**Ort** : Haus Venusberg, Bonn  
**Voranmeldung** : Kathrin Nydegger – Stern,  
bewegung.bewusstsein@gmail.com