

TANZEN* DURCHATMEN* FEIERN

Do 15. 08. 2024 – So 18. 08. 2024 in Ysper

Drei nährende Tage mit freiem Tanz („mit Leib und Seele tanzen“, Conscious Dance, Embodiment...), bewusstem Atmen, Singen, Naturerfahrung, Meditation, Gemeinschaft, Freizeit, Stille, köstlichem Bio-Essen ...

Wir nutzen die Wahrnehmung des Atems, die Verankerung im Körper und den freien Ausdruck im Tanz, um mit unserer kreativen Quelle in Kontakt zu kommen, der inneren Weisheit zu lauschen, aufzutanken und unsere Lebendigkeit zu feiern.

Leitung: Margarete und Andreas Spornberger
www.tanz-raum.at, www.atem-fluss.at

Was euch erwartet:

Morgenmeditation mit Atem, Bewegung, Stille....

Nach dem Frühstück eine längere Einheit „mit Leib und Seele tanzen“

Mittagessen, Pause zum Wandern, Rückzug....

Am späteren Nachmittag eine Einheit „Atme dich frei“ vor dem Abendessen

Abendgestaltung: Singen, Tanzen, Open Space, Feier-Abend mit kreativen Beiträgen der Teilnehmer/innen

Familiäre Gruppengröße (12 – 20 Teilnehmer/innen)

Wir starten am Donnerstag mit dem Abendessen und schließen am Sonntag mit dem Mittagessen

Unterkunft:

Landhotel Yspertal (www.landhotelyspertal.at), Vollwert-Bio-Essen (auf Wunsch vegan)

Pauschale mit Vollpension pro Tag im

Einzelzimmer: € 123

Doppelzimmer: € 113

Dreibett-Zimmer: € 105

Zelt im Garten: € 68

Wir kümmern uns um die Reservierung. Bitte den Zimmerwunsch bei der Anmeldung mitteilen!

Seminarkosten:

240 € bei Anmeldung bis 20. Juni, danach 270 €; Ermäßigung auf Anfrage möglich

Zur verbindlichen Anmeldung bitte um Einzahlung von 120 € auf folgendes Konto lautend auf Margarete Spornberger: AT90 1100 0144 4123 2700

Zum heurigen Thema:

RESONANZ – das Lauschen kultivieren und den inneren Bewegungen Raum und Ausdruck geben

Vieles, was wir mit unseren Sinnen bewusst erfassen, erzeugt in uns in irgendeiner Form eine Resonanz (aus dem Lateinischen re-sonare – wörtlich-„zurückklingen“, widerhallen). Wir TänzerInnen sind geübt darin, die Resonanz der Musik in unserem Körper aufzuspüren und zu zelebrieren. Aber es gibt so Vieles, das unsere Seele zum Klingen und Schwingen bringen kann: Ein besonderes Wort, ein Gedicht, eine Farbe, ein Bild, ein Grashalm, ein Geste, eine Berührung, eine Melodie....

Wir werden in diesen 3 Tagen das Lauschen kultivieren, unsere Körperwahrnehmung verfeinern und schauen, was sich im Tanz entfalten will.

FEEDBACKS unserer Seminare „Tanzen*Durchatmen*Feiern“ der letzten Jahre:

"Ich habe die Tage mit Euch durch und durch genossen. Die Tanzsessions waren ganz fein, sehr ausgewogen zwischen ganz frei lassen und gelenkten Impulsen, das fand ich wirklich besonders feinfühlig von dir, Margarete. Die Atemsessions waren ganz nach meinem Geschmack und auch die anderen Atemübungen haben mir sehr gut getan. Gemeinsam schafft ihr eine wunderbare Atmosphäre, die wir alle sehr genossen haben." R.

"Ich war jetzt 2 Mal auf TANZEN.DURCHATMEN.FEIERN mit im Yspertal.

Beide Male habe ich diese Tanzgruppen als ganz außergewöhnlich erlebt - im positivsten Sinne.

Besonders berührt mich meine Einsicht, was diese Mehrtages-Events so toll macht.

Bei mir und in der Gruppe stellt sich ein Gefühl des Vertrauens ein, dass alles sein darf, was gerade da ist. Eine der stärksten Energien überhaupt kann sich dadurch aufbauen. So wohltuend. So heilsam.

Dabei "haltet Ihr den Raum" anscheinend so, wie wenn ich jemandem *beistehe*: ich mische mich nicht ein, ich stehe nur nah bei jemandem und lasse die Energie durch mich fließen." M.

"Es war ein wunderschönes Seminar. Beim Tanzen habe ich mich richtig frei und leicht gefühlt, mit der Zeit hat sich mein ganzer Körper gelockert. Habe mich sehr wohlgefühlt und wieder erfahren wie viel Freude Tanzen macht. Auch die Atemeinheiten waren eine interessante neue Erfahrung für mich." M.

"Das Seminar hat mir sehr gut gefallen- wieder einmal. Ich finde, es gelingt Euch, so einen feinen Raum der Geborgenheit und des Vertrauens zu erschaffen, in dem Vieles möglich ist. Besonders gut hat mir der gemeinsam gestaltete Abend gefallen, echt berührend wie die Menschen sich zeigen." I.