

Informationen

Ort

Erbacher Hof
Grebenstraße 24-26
55116 Mainz
Tel. 06131/2570

Die Wegbeschreibung erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung nach Anmeldeschluss.

Leitung

Isolde Niehüser, Referentin für theologische und verbandliche Bildung, Tanzleiterin, kfd-Bundesverband, Düsseldorf

Referentin

Nadja Zerdick, ausgebildete Bühnentänzerin und Musicaldarstellerin, Physiotherapeutin und Yogalehrerin, Heilpraktikerin, Norden

Studienmaterial (Video und einige Tanzbeschreibungen) können von den Teilnehmenden kostenpflichtig erworben werden.

Datenschutz

Bitte beachten Sie die Datenschutzhinweise unter [Datenschutz - Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands \(kfd\) \(kfd-bundesverband.de\)](#)

Der kfd-Bundesverband e. V. behält sich vor, Bilder und Dokumentationen der Veranstaltung – ausschließlich zu verbandlichen Zwecken – zu verwenden.

Anmeldung

bis zum 6. September 2022

Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd)
Bundesverband e. V.
Abteilung Theologie/Politik/Bildung
Gabriele Mai
Postfach 320640
40421 Düsseldorf

Tel. 0211 44992-57
Fax 0211 44992-88
E-Mail gabriele.mai@kfd.de

Teilnahmegebühr

270,- Euro
210,- Euro für kfd-Mitglieder

Die Fahrtkosten werden nicht erstattet.

IBAN DE22 4006 0265 0003 1974 00
Veranstaltungs-Nr. 21419

Kosten für Unterkunft und Verpflegung sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Diese fällt in voller Höhe auch bei Nichtinanspruchnahme einzelner Leistungen an. Die Teilnahmegebühr ist sofort nach Erhalt der Anmeldebestätigung fällig.

Rücktritt

Sollten Sie nicht teilnehmen können, ist eine schriftliche Absage erforderlich. Wird die Anmeldung erst nach dem Anmeldeschluss zurückgezogen, werden Ausfallkosten in folgender Höhe berechnet:

- bis 43 Tage vor Veranstaltungsbeginn kostenfrei
- vom 42. bis 30. Tag vor Veranstaltungsbeginn 30 % der Teilnahmegebühr
- vom 29. bis 14. Tag vor Veranstaltungsbeginn 50 % der Teilnahmegebühr
- vom 13. bis 8. Tag vor Veranstaltungsbeginn 60 % der Teilnahmegebühr
- vom 7. bis 0. Tag vor Veranstaltungsbeginn 90 % der Teilnahmegebühr.

Die Kosten entfallen, wenn nach Absprache mit dem Veranstalter ersatzweise eine andere Person an der Veranstaltung teilnimmt.

Die schriftliche Anmeldung, mit der die Teilnahmebedingungen anerkannt werden, gilt als verbindlich.



In Balance sein – den Tanz auf dem Seil wagen

Kreative Tanztagung zur Resilienz

21.-23. Oktober 2022
Erbacher Hof, Mainz



In Balance sein – den Tanz auf dem Seil wagen

Kreative Tanztagung zur Resilienz

Seiltanz fasziniert: Wer es versteht, im Gleichgewicht ein entferntes Ziel zu erreichen, beherrscht eine hohe Kunst. Davon erzählt die Geschichte von Alex Tovar „Der Seiltänzer“, mit der sich viele Erkenntnisse einer resilienten Lebenskunst verknüpfen lassen.

Als Sinnbild für den Seiltanz des Lebens bietet die Tanztagung eine Fülle kreativer Zugänge, um Resilienz zu stärken. Resilienz meint die Fähigkeit, aus eigener Kraft Balance zu halten oder wieder zu gewinnen.

Gerade Frauen erleben, dass sie zwischen gegenläufigen Ansprüchen hin- und hergerissen werden. Das gilt für viele ihrer Lebensbereiche, seien sie in der Familie, in der Erwerbsarbeit oder im Ehrenamt. Das Austarieren von Ansprüchen setzt voraus, sich selbst gut ausloten zu können.

Die kreative Tagung ist von einem spielerischen Umgang mit dem Seil geprägt. Konkret wird durch zentrierende Körperübungen, Tanz, Gesang, kreatives Tun und geistliche Impulse das Vertrauen in die eigene Kraft gestärkt und dafür sensibilisiert, andere stark zu machen.

Herzlich eingeladen sind Multiplikatorinnen aus dem Bereich Tanz und Bewegung sowie alle weiteren Interessierten.

Programm

Freitag, 21. Oktober 2022

- 14.30 Uhr Anreise
- 15.00 Uhr Kaffee/Tee/Gebäck
- 15.30 Uhr **Ankommen und Begrüßen**
Tanz und Wort
- 16.30 Uhr **Mein Seil und ich** – ein Kennenlernen
- 17.15 Uhr **Es reicht ein Seil zu spannen**
Von hier gehts los – den eigenen Standort bestimmen
- 18.30 Uhr **Mich mit dem Seil verbinden** – das Eins-Werden üben
- 19.30 Uhr **Verknotet im Seil** – lösen, was hindert

Samstag, 22. Oktober 2022

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr **Einstimmung am Morgen**
Körperübung und Tanz
- 10.00 Uhr **Schritt für Schritt** – vom Gleichgewicht zur Balance
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr Kaffee
- 15.30 Uhr **Ohne Netz und doppelten Boden** – Wer fängt mich auf?
- 16.00 Uhr **Resilienz** - Was stark macht
- 16.00 Uhr **Gemeinsam auf dem Seil des Lebens tanzen**
- 18.30 Uhr Abendessen
- 20.00 Uhr **Tanz-Ausklang**
Wiederholungen und Tagesabschluss

Sonntag, 23. Oktober 2022

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr **Einstimmung am Morgen**
Körperübung und Tanz
- 09.30 Uhr **Bewahren, was stärkt**
Gottesdienstlicher Impuls
- 11.30 Uhr **Reflexion und Abschluss**
- 12.00 Uhr Mittagessen, Ende der Tagung