

ÄGYPTISCHER TANZ & TANZTHERAPIE

Sommertanz- und Urlaubswoche in der Steiermark

15. – 21. August 2027



*Zeit für dich. Im Landsitz Pichlschloss bei Neumarkt,
mitten im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen.*

Astrid Pinter

ÄGYPTISCHER TANZ & TANZTHERAPIE

+43 (0)650 / 602 5 602

office@astrid-pinter.at

Zeit für dich

Die Tanzwoche ist Zeit, um bei dir anzukommen, so wie du bist. Wir üben, uns ohne Bewertungen und Vergleiche zu begegnen, Stress und Sorgen loszulassen, im Hier und Jetzt anzukommen, und werden gerade deshalb über uns hinauswachsen.

Diese Woche ist Tanzwoche und Urlaub zugleich. Am Vormittag tanzen wir, an fast allen Nachmittagen hast du Zeit für dich.

Du

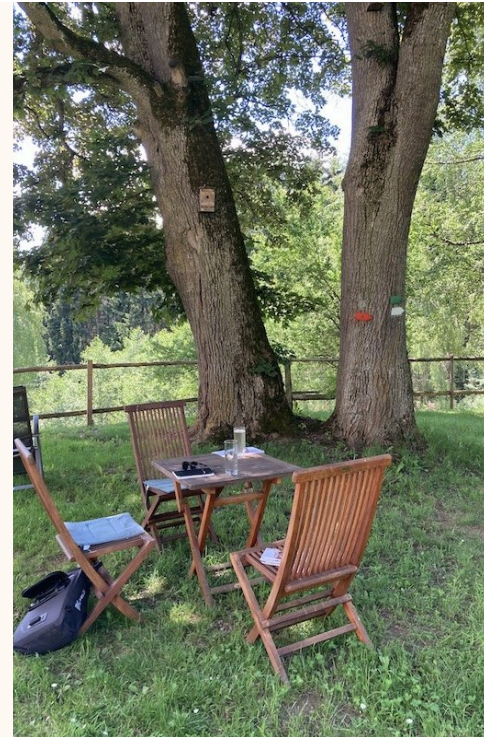
- ♣ *brauchst eine Auszeit?*
- ♣ *tanzt ägyptisch oder interessierst dich dafür?*
- ♣ *möchtest in einer Gruppe von gleichgesinnten Frauen neue Tanztechniken lernen, kreativ werden, ausprobieren?*
- ♣ *interessierst dich für körperlich-seelische Zusammenhänge?*

Komm zu dieser Tanzwoche, wenn du

- ♣ *gerne tanzt, unabhängig von deinen Vorkenntnissen!*
- ♣ *neugierig auf körperlich-seelische Zusammenhänge bist*
- ♣ *Kraft tanken und mit neuer Energie und Lebensfreude zurückkommen möchtest*
- ♣ *Zeit in einer wertschätzenden und achtsamen Frauengruppe verbringen möchtest*
- ♣ *und / oder auf der Suche nach kreativen Ideen für deine eigenen Gruppen bist*

The best way to still your mind is to move your body.

GABRIELLE ROTH





Ägyptischer Tanz trifft Tanztherapie

In dieser Woche verbinden wir die Tiefe, Intensität und Vielfalt von Musik und Tanz in Ägypten mit tanztherapeutischen Zugängen und lernen die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele kennen. Einsteigerinnen bekommen eine solide Grundlage im Ägyptischen Tanz, fortgeschrittene Tänzerinnen können ihren Tanz bereichern und verfeinern.

Inhalte

- ✦ Kraft, Rhythmus, Erdigkeit
- ✦ Befreites Becken
- ✦ Tanz des Herzens
- ✦ Von innen nach außen

So arbeiten wir

- ✦ Bodywork
- ✦ Ägyptischer Tanz
- ✦ Freier Tanz
- ✦ Die spirituelle Dimension im Tanz
- ✦ Tanztherapie

Dabei greifen wir auch

Themen auf wie

- ✦ zu dir kommen
- ✦ gelassen bleiben, wenn außen das Chaos tobt
- ✦ deinen Körper als Kraftquelle entdecken
- ✦ Selbstwert und Selbstbewusstsein entwickeln
- ✦ authentisch sein
- ✦ dich zeigen, deinen Standpunkt vertreten
- ✦ Grenzen setzen und Grenzen erweitern
- ✦ Kraft und Hingabe
- ✦ Weiblichkeit
- ✦ Sinnlichkeit, Lebendigkeit und Verspieltheit

Nachmittag

Die Nachmittage sind frei. Zum Baden, Wandern, Schlafen, Erholen oder für eigene Wege. An einem Nachmittag leitet Eva Volkar eine Einheit.

Ausflug

Ein Tag ist reserviert für einen gemeinsamen und von uns organisierten Ausflug. Wir stimmen in der Gruppe ab, wohin es gehen soll.

Abende

Am Abend treffen wir uns zum gemeinsamen Abendessen und lassen den Tag ausklingen. Auf Wunsch erleben wir an einem Abend Trance-Tanz, „einfach Tanzen“ ist immer möglich und ein Abschlussfest wird natürlich auch diesmal nicht fehlen.



Ein Ort zum Durchatmen: Landsitz Pichlschloss

Nach vielen Jahren in der Südsteiermark hat die Sommertanzwoche ein neues Zuhause gefunden. Das Pichlschloss steht auf einer kleinen Anhöhe westlich von Neumarkt, mitten im Naturpark Zirbitzkogel-Grebenzen. Das Haus ist ruhig und abgelegen, der Wald beginnt direkt hinter dem Schloss. Die Tage sind warm, die Nächte angenehm kühl, und du schläfst gut.

Zum Schloss gehört eine eigene Landwirtschaft, gekocht wird mit Produkten vom eigenen Hof und von Bio-Bauern aus der Nachbarschaft. In der freien Zeit kannst du an einem Naturbadeteich entspannen, durch die Graggerschlucht wandern oder auf Wegen über Wiesen und durch den Wald streifen.



Mit

Astrid Pinter

Tanzpädagogin, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin; Ausbildung in Raqs Sharqi bei Liza Wedgwood (England) und Erna Fröhlich (München). Leitung von Tanz- und Bewegungsgruppen mit den Schwerpunkten Ägyptischer Tanz, Körper- und Selbsterfahrung für Frauen, tanztherapeutische Arbeit in Kooperation mit verschiedenen Institutionen und in freier Praxis. Organisation von Tanzreisen für Frauen.

Eva Volkar

Diplomlehrgang Integrative Körperarbeit, Ausbildung in Raqs Sharqi bei Astrid Pinter, Liza Wedgwood und Erna Fröhlich, Absolventin des „Tanz zu Dir Selbst“-Lehrgangs bei Astrid Pinter und Brigitte Ferchichi, Lehrerin für Orientalischen Tanz seit 2002. Eva gestaltet den Abschlussabend und leitet an einem Nachmittag eine Einheit, in die sie ihre Erfahrung aus der Körperarbeit einbringt.



Termin

*Sonntag, 15. August 2027, 18:00 Uhr
bis Samstag, 21. August 2027, mittags*

Ort

*Landsitz Pichlschloss
Stadlob 125, 8820 Neumarkt in der Steiermark*

Anreise

Neumarkt ist gut mit der Bahn erreichbar, jede Stunde fährt ein Interregio. Von Klagenfurt sind es etwa 40 Minuten, aus Bayern kommst du am besten über Salzburg, Villach und Klagenfurt. Vom Bahnhof Neumarkt holt dich das Schloss nach Absprache ab, oder du nimmst ein Taxi.

Voraussetzungen

Freude am Tanz, Interesse an Ägyptischem Tanz, Lust auf vertiefende Tanz-Erfahrungen und Begegnung mit Dir Selbst. Vorkenntnisse sind weder nötig noch hinderlich.

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, T-Shirt und Leggings für die Körperarbeit, wenn vorhanden einen langen weiten Rock zum Tanzen, ein einfaches Tuch für die Hüften (keine Münztücher). Für die Nachmittage Badesachen und Wanderschuhe.

Preis und Anmeldung

Ein Preis für die ganze Woche: Tanzworkshops, Abendprogramm, Zimmer und Verpflegung. Während der Tanzwoche wohnen alle Teilnehmerinnen im Haus.

Preis: folgt

Anmeldung direkt beim Pichlschloss

*Landsitz Pichlschloss
+43 (0)3584 / 2426
info@pichlschloss.at
www.pichlschloss.at*

Fragen zur Tanzwoche

*Astrid Pinter
+43 (0)650 / 602 5 602
office@astrid-pinter.at*