

7. bis 9. Dezember 2012

Ägyptischer Tanz und bewegte Meditation

Ein Wochenende für Frauen

Ägyptischer Tanz hat eine lange Tradition und ist ein entspannter und lustvoller Weg zu mehr Wohlbefinden. Seine Grundlagen sind Erdigkeit, lockere Hüftbewegungen und gute Verankerung im Zentrum. Entspannte, aufrechte Haltung, der Ausdruck weiblicher Kraft und Würde sowie Ganzheitlichkeit der Bewegungen stehen im Vordergrund.

An diesem Adventwochenende sind Frauen, unabhängig von Alter, Figur und tänzerischer Vorerfahrung, eingeladen, den Botschaften ihres Körpers zu vertrauen. Ägyptischer Tanz ermöglicht jeder Frau, sich für die Musik zu öffnen, in Kontakt mit ihrem Innersten zu kommen und so zur Mitte zu finden. Bewegungsmeditationen und achtsame Körperwahrnehmung lassen uns die Balance zwischen Spannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe, Bei-Sich-Sein und Offenheit finden.

So lassen wir Freude an Bewegung und am Miteinander-Tanzen lebendig werden. Gleichzeitig geben wir der Sehnsucht nach Ruhe und Besinnung auf das Wesentliche in der turbulenten Vorweihnachtszeit Raum und gehen gestärkt und mit neuer Gelassenheit zurück in den Alltag.

Vorkenntnisse sind weder hinderlich noch erforderlich.

Abendeinheiten sind vorgesehen, deswegen empfehlen wir die Übernachtung im Bildungshaus.

Referentin

Astrid Pinter, Leibnitz

Dipl. Tanztherapeutin (BTA), Tanzpädagogin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Leitung von Tanz- und Bewegungsgruppen mit den Schwerpunkten Ägyptischer Tanz, Körper- und Selbsterfahrung für Frauen seit 1996. Tanztherapeutische Arbeit in Kooperation mit verschiedenen Institutionen und in freier Praxis. Ausbildung in Raqs Sharqi bei Liza Wedgwood (England) und Erna Fröhlich (München), www.astrid-pinter.at

Teilnehmer

16

Termin

Freitag, 7. Dezember 2012, 19 Uhr bis

Sonntag, 9. Dezember 2012, 12 Uhr

Kursbeitrag

€ 145,-



Information und Anmeldung

Bildungshaus Schloss Puchberg

Puchberg 1, A-4600 Wels

T +43 7242 47537

E puchberg@dioezese-linz.at

H www.schlosspuchberg.at



Bildungshaus
Schloss Puchberg