



## **Astrid Pinter**

*Tanzpädagogin, Trainerin in der Erwachsenenbildung, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTA); 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.*

### **Weitere Angebote und Informationen**

*Angebote für Institutionen, Bildungseinrichtungen, Frauengruppen, SeminarveranstalterInnen:*

- Einzelstunden in Tanz- und Ausdruckstherapie
- Seminare für bestehende Gruppen
- Tanztherapie-Einheiten für Institutionen und Bildungseinrichtungen
- „Bewegte Weiblichkeit“ – Ägyptischer Tanz für Frauen

### **Vorschau: Tanzreisen 2014 / 2015**

- Sommertanz- und Urlaubswochen in der Südsteiermark: im Mai, Juli und August 2015
- Tanzreisen nach Ägypten: im November 2014 und Februar 2015
- Tanzreise nach Sizilien: im Oktober 2015

*Extra-Flyer zu den Reisen erhältlich – bitte anfordern!*

*Detaillierte Beschreibungen zu allen Veranstaltungen finden Sie auf meiner Webseite. Im Laufe eines Semesters ergeben sich oft Seminare und Workshops an verschiedenen Orten. Alle aktuellen Termin-Informationen dazu erhalten Sie mit meinem Newsletter, außerdem Informationen zu Ägyptischem Tanz und Tanztherapie, Literatur- und Musiktipps. [www.astrid-pinter.at](http://www.astrid-pinter.at)*



**Astrid Pinter**  
ÄGYPTISCHER TANZ & TANZTHERAPIE

+43 (0)650 / 602 5 602

[www.astrid-pinter.at](http://www.astrid-pinter.at)

8471 Spielfeld 249 • T: +43 (0)650 / 602 5 602 • E: [office@astrid-pinter.at](mailto:office@astrid-pinter.at) • [www.astrid-pinter.at](http://www.astrid-pinter.at)  
design: wolfgang greiderer • fotos: bernhard bergmann; karen greiderer; wolfgang greiderer; fotolia



# TANZ ZU DIR SELBST

Ägyptischer Tanz & Tanztherapie  
Programm Herbst 2014

„Nimm deinen Tanz in die Hand, Schwester,  
heile und stärke deinen Körper,  
wie viele Frauen es vor dir getan haben.  
Gehe das Abenteuer mit dir selbst ein  
und erforsche dein Universum.  
Tanze und du wirst neu geboren.“

ARABISCHES SPRICHWORT

*W*eben den Workshops in Graz, Wien und Klagenfurt gibt es auch im kommenden Herbst / Winter wieder Tanzreisen nach Ägypten und Sizilien. In Zusammenarbeit mit Brigitte Ferhichi entstand dabei „eine Reise zur Quelle“ - eine Auszeit für Frauen. Begleitet von Live-Musik reisen wir den Nil flussaufwärts, entspannen uns mit Körperübungen und Tanz, erleben Spiritualität und Lebensfreude einer Sufi-Zeremonie in einer Woche voll Lebendigkeit, Licht, Musik, Tanz, Lachen, Ruhe, wohlthuender Bewegung und achtsamer Begegnungen.

Aus meinen Ägyptenreisen und der Beschäftigung mit Trancetanz und -musik in Ägypten hat sich ein neues Angebot entwickelt: „Dance & Trance“. In diesen Workshops folgen wir mit Trance-Tanz-Elementen und Bewegungsmeditationen der Sehnsucht, zu sein, wie wir wirklich sind und erleben die heilende Kraft dieser Auszeit vom Alltags-Ich. Mach mit, lass Deine Seele auf Reisen gehen und erlebe mit uns „die Stille im Zentrum des Wirbelsturms“!

In Kooperation mit Karin Böck ist ebenfalls ein neues Angebot entstanden. In einem Wochenendseminar (nächster Termin im Februar 2015) hören wir Märchen von Erdfrauen, spüren deren Kraft nach, wecken unsere Lebensfreude mit Bewegung und Tanz und finden die Schätze in unserem Inneren.

Auch in diesem Herbst möchte ich Sie wieder einladen,  
mit viel Spass, Genuss und Leichtigkeit in Bewegung  
zu kommen und freue mich, Sie wieder zu sehen  
oder kennen zu lernen!

*Christa Puster*

## Leibnitz

**Ägyptische Rhythmen für Frauen**  
ein Abendkurs an der VHS Leibnitz

**Termin:** Dienstag, ab 14. Oktober  
2014, 18:00 Uhr

**Anmeldung:** VHS Leibnitz,  
Tel.: 0517799/3860,  
E-Mail: [lydia.ziegler@akstmk.at](mailto:lydia.ziegler@akstmk.at)



## Graz

**Tanz zu Dir Selbst -**  
**Ägyptischer Tanz für Frauen**  
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr

**NEU** **Dance & Trance**  
Samstag, 14:30 – 17:30 Uhr

**Termine:** 11. Oktober, 29. November,  
13. Dezember 2014

**Ort:** YogaHerzRaum,  
Plüddemanngasse 27, Graz

**pro Workshop € 38,-**

**Vormittag & Nachmittag € 70,-**

## Wien

**Bewegte Weiblichkeit -**  
**Ägyptischer Tanz für Frauen**

**Termin:** Samstag, 18. Oktober  
bis Sonntag, 19. Oktober 2014

**Ort:** Physiotherapiepraxis Bewegt-  
erleben, Wilhelmstraße 44, Wien

**Kosten € 105,-**

**nur am Sonntag € 42,-**

## Klagenfurt

**Tanz zu Dir Selbst und**  
**Dance & Trance**

Wir lassen uns auf die Einfachheit und Klarheit des Tanzes ein und erleben seine reichen emotionalen Ausdrucksmöglichkeiten. Was gibt uns die Sicherheit, unsere Einzigartigkeit zu zeigen, unsere Empfindungen wahrzunehmen und auszudrücken? Was hilft uns, uns zu zeigen wie wir sind und damit „die Musik sichtbar zu machen“?

Diese Schlüssel im Tanz zu finden und ihnen zu vertrauen, kann Normen und Vorstellungen darüber, wie wir zu sein haben, überwinden und verändern. Mit „Dance & Trance“ schließen wir diesen Tanztag – weitere Termine auf Anfrage!

**Termin:** Samstag, 25. Oktober 2014,  
10:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Kath. Gemeindezentr. Franz  
von Sales, Franz-von-Sales-Platz 1,  
Klagenfurt

**Kosten € 75,-**