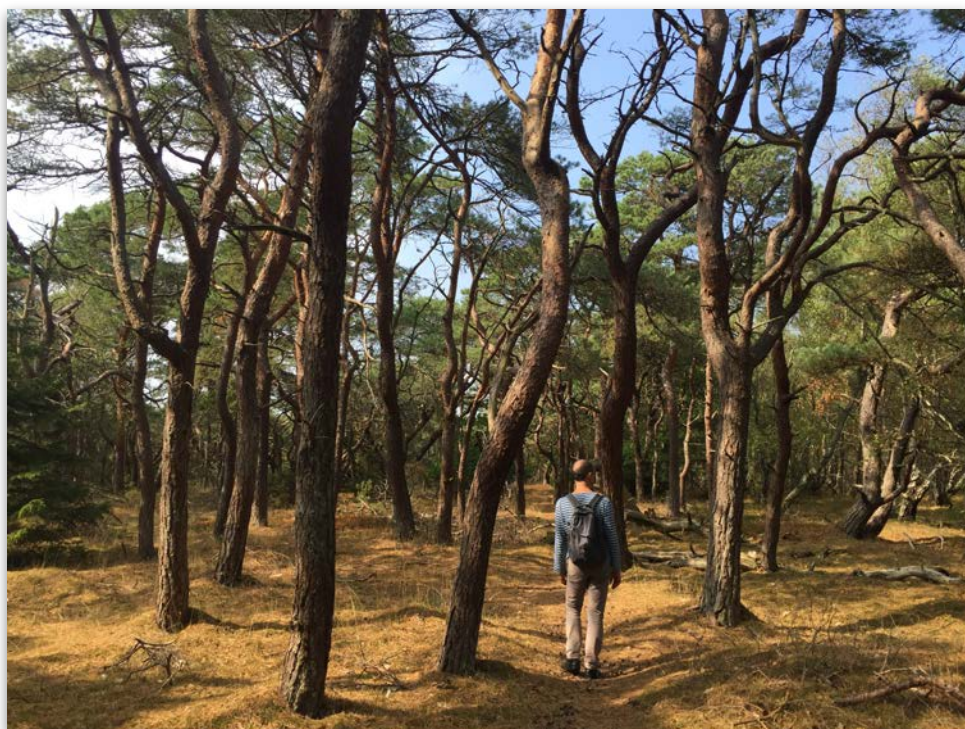


Danser sa vie

*Tanz im Licht des Norden - Zwischen urigem Wald
und weiten Dünen Landschaften*



15.-20.Juli in Amrum & 20.25.August in Dänemark

Ein Aufenthalt in der Natur führt uns zu uns selbst zurück - und darüber hinaus. Wir wollen vor allem eines: uns wieder rück-verbinden mit unserer wahren Natur.

Eine Woche einzutauchen, sich mit der Natur und mit uns selbst zu verbinden, eine intime Reise durch den Körper, mit dem Körper und mit allen Sinnen.

Bewegungsmeditation / Life Art process / Continuum / Tanz in der Natur

Meer zum Abschalten und Durchatmen
Das sanfte Hin und Her der Wellen beruhigt
Die blau-grün türkisen Meeresfarben entspannen

« Die Natur schützt uns, sie spiegelt und heilt uns. Sie ist ein Wunder. Ihre grünen Räume stärken uns und halten uns körperlich, seelisch und kognitiv gesund. »

Der direkte Kontakt mit der Natur wirkt sich auf unsere Kreativität aus. Alles in uns regeneriert sich. Und die Natur regt unsere Sinne an, die Begegnung mit ihr ist ein ästhetisches und angenehmes Erlebnis. Deswegen brauchen wir viel mehr authentische Erfahrungen, die nicht nur erholsam sind, sondern auch eine Verbindung zur Natur schaffen. So können wir ein Gefühl der Transzendenz erfahren. Wir nehmen die Anwesenheit von etwas Übergeordnetem wahr, das man mit den Sinnen nicht zuverlässig erfassen kann. Sinnhaftigkeit, Einverstanden sein, das wirkt gegen das Gefühl existentieller Leere.

Dieses Gefühl der Verbundenheit mit dem Kosmos ist kostbar.

Natur gibt uns großzügig ein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen.

« Die Entfaltung des menschlichen Lebens ist ein Ausdruck der Entfaltung des Lebens insgesamt, die Natur des Menschen ist ein Ausdruck der Natur alles Lebendigen. Und : Alles Leben ist beseelt, wir Menschen sind nicht etwa beseelte Lebewesen in einer sonst unbeseelten Welt. Das Seelische des Menschen ruht in der Weltseele, der anima mundi - hier hat sie immer ihr Zuhause gehabt : Die Psyche ist nicht in uns, sondern wir sind in der Psyche. »



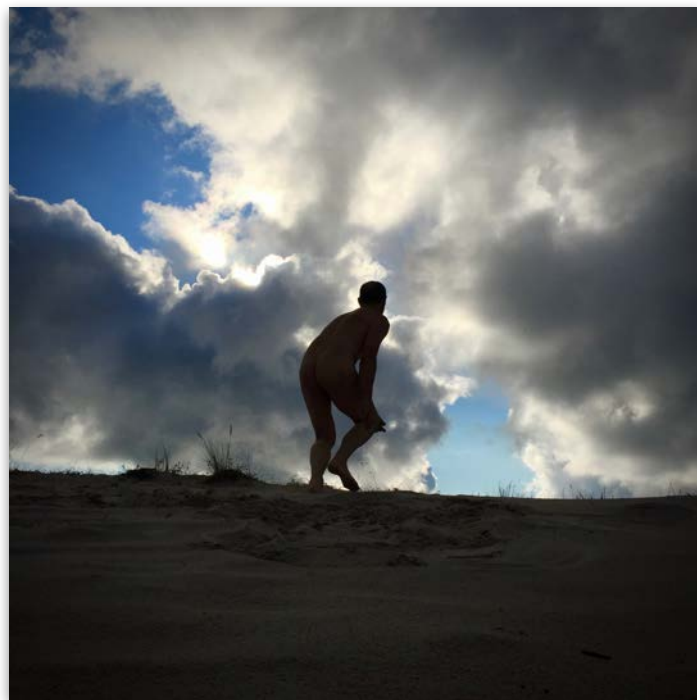
Die Kraft und Schönheit der Natur lässt uns das Gefühl von Verbundenheit und Zugehörigkeit zum Leben wie zum Universum (erneut) spüren. Sie beflügelt unsere Sinne und unsere Sinnlichkeit, schenkt uns Kraft und neuen Mut. In der Begegnung mit der Natur begegnen wir uns selbst, unserer wahren menschlichen Natur und tauchen ein in den Fluss des Lebens, gesunden an Seele und Körper.

Gehalten sein – Stille – Geborgenheit – Sinnlichkeit – Weite – innere Räume

Mit den Bildern der Natur, mit dem In-der-Natur-Sein, können wir unsere angeborene Beziehung zur universellen Lebenskraft erneut erleben. Wir sind Teil der Natur und können es so erleben und spüren.

Eine Bewegung von Hingehen und Zurückkehren, eine Bewegung vom Universum zum Individuum und umgekehrt. Eingehüllt zu sein in die sinnliche Stille der Natur – eine Entdeckungsreise in unser Innerstes und aus unserem Inneren heraus.

Wir tauchen geleitet von unserer Bewegung in die Stille ein. Unsere Bewegung, die aus der Stille entsteht, die diese Stille sucht, wir geben uns unserer emotionalen Wirklichkeit hin, um dadurch unsere Bedürfnisse zu entdecken. Unterstützt von der Natur erzählen wir unsere Geschichte, lassen uns auf diesem Weg zu uns selbst von ihr inspirieren und unterstützen.



Tanz im Licht des Norden

Fünzig Kilometer von Kopenhagen entfernt, in den Dünen, am Rande eines wilden Waldes, an den Stränden der Ostsee..... in der Nähe Tiswilde ...

- Wir setzen uns unter den weiten Himmel.
- Wir beobachten unsere inneren Bewegungen, Emotionen, Wünsche, Gedanken und Bedürfnisse.
- Nach und nach lassen wir die Geste entstehen... den Tanz, einfach und spontan ...
- Wir finden uns selbst, geleitet von dieser Natur, die uns trägt und inspiriert und die uns zur Sinnlichkeit einlädt.
- In diesem gemeinsamen Alltag erleben wir eine nüchterne und raffinierte Lebensweise.
- Diese kollektive Erfahrung, verbunden mit den Elementen, begleitet uns auf diesem Weg zu uns selbst.

Fünf Tage, um unsere Lebensfreude zu nähren.

Fünf Tage zum Staunen.

Fünf Tage, um mit unserer intimen Natur in Kontakt zu treten.

Wenn Ihr möchtet so könnt ihr euren Aufenthalt verlängern.

So bald ich weiß wer dabei ist, kann ich mich um Unterkunft kümmern, der Kurs wird ab 6 Teilnehmer(innen) stattfinden.

Kursgebühren In Dänemark : Unterkunft in Zweierzimmer, wir kochen zusammen und teilen die Kosten. Ich werde einen Plan vorbereiten und schon einkaufen.

350 € + Verpflegung

Kursgebühren In Amrum : Jede/r kann eine eigene Unterkunft organisieren und wir treffen uns morgens um 10h30 bis am Abend 18h30. Jede/r bringt das eigene Lunch mit.

250 €

Flug oder Zug nach Kopenhagen (45 Minuten S-Bahn und Bus Anbindung).

Achten Sie auf Euro Tickets für 39 €