

Anmeldung Tanzen im Rhythmus der Jahreszeiten 2012

Name
Vorname
Strasse
PLZ/Ort
Telefon/Fax
E-Mail

Ich komme am:

- 21. April 2012
- 25. August 2012
- 20. Oktober 2012
- 15. Dezember 2012

Zeit: 10.00 bis 17.00 Uhr

Kosten pro Kurstag, inklusive Mittagessen, Kaffee und Gipfeli:

- Ich möchte vegetarisch essen.

CHF 120.00

Datum
Unterschrift

Mit der Bahn erreicht man uns ab Bahnhof Liestal mit der Waldenburgerbahn bis Station Hölstein. Auf Wunsch holen wir Sie mit unserem Kleinbus an der Station Hölstein ab. Für Personenwagen stehen genügend Parkplätze zur Verfügung.

Anmeldung mit nebenstehendem Talon oder auf www.leuenberg.ch



Tagungsort der reformierten Kirche
CH-4434 Hölstein
Tel. +41 61 956 12 12, Fax +41 61 956 12 52
info@leuenberg.ch, www.leuenberg.ch

Papier: naturweiss, Offset FSC 90 gm² – Druck: Schaub Medien AG, Sissach

Freude an Tanz und Bewegung

Tanzen im Rhythmus der Jahreszeiten



21. APRIL
25. AUGUST
20. OKTOBER
15. DEZEMBER

2012



LEUENBERG
Tagungsort der reformierten Kirche

Leitung



Claire-Lise Spinnler-Jenne

Körperzentrierte psychologische Beraterin IKP, Dipl. Pflegefachfrau HF, Fussreflexzonen-Therapeutin, ChoRa-Kreistanzleiterin



Brigitte Bernhard Schwalm

TanzKultur, Nachdiplomstudium an der Uni Bern, ChoRa Kreistanzleiterin, Dipl. Hebamme FH, Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse®

Programm

09.30 Uhr	ankommen und kennenlernen bei Kaffee und Gipfeli
10.00–11.00 Uhr	eintanzen und aufwärmen
11.00–12.00 Uhr	Tänze aus den Bereichen rockig, traditionell und meditativ erarbeiten
12.15 Uhr	Mittagessen
14.00–14.30 Uhr	Körperwahrnehmung, Spiele
14.30–16.30 Uhr	Tänze erarbeiten und wiederholen, mit einer Pause
16.30–17.00 Uhr	Entspannung und Abschlusstanz

Zielgruppe:

Alle, die Freude an Bewegung und Lust zum Tanzen haben, mit und ohne Vorkenntnisse.

Tanzen im Rhythmus der Jahreszeiten

Die vier Jahreszeiten Frühling, Sommer, Herbst und Winter stehen für Werden, Aufblühen, Reifen und Vergehen. Unser ganzes Leben ist eingebunden in die grossen Rhythmen von Jahreslauf, Mondphasen und Wechsel von Tag und Nacht. Im Tanz verbinden wir uns vertrauensvoll mit dem Lebensrhythmus, mit anderen Menschen und mit der Natur.

So vielfältig wie die Musik, so gestalten sich auch die Tänze und die dadurch angesprochenen Gefühls- und Empfindungsebenen des Menschen: Kräftige rockige Tänze setzen körperliche Energien frei und fördern den Bewegungsfluss des Lebens. Ruhigere meditative Tänze sorgen für Entspannung und Zentrierung. Traditionelle Tänze geben Einblicke in die Geschichte und Kultur verschiedener Länder und lassen uns unsere eigenen Wurzeln bewusst werden.



Frühling

Wir feiern tanzend das Erwachen der Natur und erfreuen uns am Neuanfang.



Sommer

Wir feiern tanzend die Wärme der Sonne und das Blühen.



Herbst

Wir feiern tanzend das Ernten und Geniessen der Früchte.



Winter

Wir feiern tanzend die Einkehr und den Rückzug.