

Tanz der Elemente

<https://www.kientalerhof.ch/seminardetails/?sid=f25b5d6a-e010-450e-a4de-e04c9c2ba4ce>

20400420
04.07.2020 - 18:00 Uhr -
09.07.2020 - 17:00 Uhr
Claudia Christen
[Kiental](#)

Dieses Seminar richtet sich an alle Menschen, welche durch Tanz, Bewegung und Körperarbeit sowie im direkten Kontakt mit der Natur die Verbindung zur eigenen Quelle der Kreativität und Intuition entdecken, vertiefen und zum Ausdruck bringen möchten. Eine Woche für Körper, Herz und Geist, zum Auftanken und als Quelle der Inspiration.



Kursinhalte

Wir lassen uns von den vier Elementen Erde, Wasser, Feuer und Luft sowie von dem Element Raum inspirieren. Wir können uns z.B. mit der Geborgenheit und dem Nährenden der Erde, mit dem Fliessenden und Verbindenden des Wassers, mit der Lebendigkeit und transformierenden Kraft des Feuers sowie mit der Leichtigkeit und Grenzenlosigkeit der Luft verbinden. Wir erleben den Raum, als weite und stille Quelle aller Elemente.

Im Kiental werden wir spezielle Naturplätze und Kraftorte besuchen, an denen die Elemente besonders präsent sind und uns auf eigene Art und Weise damit verbinden. Wir erfahren, in der Bewegung wie auch in der Stille, durch persönliche Rituale und meditative Momente ihre belebenden, harmonisierenden und regenerierenden Kräfte.

Im schönen Tanzraum des Kientalerhofs, inspiriert von der Vielfältigkeit der Qualitäten der einzelnen Elemente, unterstützt und beflügelt durch die dazu ausgewählte Musik und den Begegnungen mit den anderen Mittanzenden, schenken wir unseren eigenen inneren Bildern und Gefühlen viel Raum und bringen diese im freien Tanz (teils auch mit Farbe und Klang) zum Ausdruck.

Durch Körper-, Atem- und Selbstwahrnehmung sowie innere Vorstellungsbilder, Selbstmassage und Körperarbeit (mit Elemente aus Spiraldynamik® und Ideokinese/Franklin-Methode®) vertiefen wir unser Körpergefühl und bringen mehr Bewusstheit und Beweglichkeit in unseren ganzen Körper, um dann noch tiefer in unseren "Tanzreisen" eintauchen zu können.

Durch die Verkörperung in der Bewegung - von wild lebendig, leicht und verspielt, fließend und geschmeidig bis ganz geborgen, tief verwurzelt und genährt - erhalten wir einen wertvollen Zugang zu den Elementen und zu uns selbst. Wir können dabei ihre Bedeutung in unserem Alltag und Leben besser verstehen. Wir erkennen unsere individuellen Stärken und Vorlieben und können somit den verborgenen Anteilen in uns mehr Bewusstheit und Raum schenken.

Wir verfeinern unsere Achtsamkeit für den Moment und für unsere innere Befindlichkeit und können dadurch unsere Bedürfnisse und Herzenswünsche besser erkennen. Im Spiegel der Natur, mit offenen Sinnen, geführt von unserer inneren Stimme und Intuition können wir die Botschaften empfangen, welche uns auf unserem weiteren Lebensweg und im Alltag unterstützen.

Wir kommen der Essenz von Erde, Wasser, Feuer und Luft durch unsere ganz persönliche Erfahrung näher und verbinden uns mit dem Atem, Fluss und Puls der Natur und des Lebens!

Zielgruppe

Für alle Menschen, welche sich gerne bewegen und die Natur lieben. Für Menschen, welche mehr über sich selber erfahren möchten und einen tieferen Zugang zu ihrem Körper und ihren Gefühlen erleben möchten. Für alle, welche der eigenen Lebendigkeit und Kreativität, sowie einer sinnlichen Verbindung zum Leben mehr Raum schenken wollen. Und auch für alle, welche sich nach mehr Entspannung, Ruhe und Stille sehnen und sich im "Schoss von Mutter Erde" ausruhen möchten.

Voraussetzungen

Keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich. Alle sind willkommen!

Bemerkung

32 Std. Fortbildung

Mitbringen

Bequeme lockere Kleidung (verschiedene Schichten) zum Tanzen und auch geeignete Kleidung und Schuhe für draussen (bei Regen und Sonne). Weitere Infos dazu werden vor Seminarbeginn mitgeteilt.

Weitere Informationen

www.spiraldance.ch

Kursleitung

Claudia Christen ist Tanz- und Bewegungspädagogin, Tänzerin und Choreografin. Sie hat Ihre Tanzausbildung (zeitgenössischen Tanz, Tanzimprovisation, Release und Alignment usw.) an der Hochschule der Künste in Amsterdam absolviert (1983-88). In den letzten 30 Jahren hat sie viele Kurse und Seminare (in Modern Dance, Tanzimpro und Choreografie, Contact-Dance, Rio Abierto, Yoga, Butoh, Continuum movement, Body Mind Centering, 5-Rhythmen Tanz und Movement Medicine) besucht und sich in weiteren Bereichen aus- und weitergebildet: Körperarbeit (Spiraldynamik® und Ideokinese/Franklin-Methode®), Atem- und Stimmarbeit (u.a. Soul Voice™), Authentic movement, Tanztherapie, Authentische Kommunikation, integrative Körperpsychotherapie und Traumatherapeutische Prozessbegleitung (IBP), Integrale Somatische Psychotherapie (ISP) usw. Seit 1995 bietet sie regelmässig Tanz- und Bewegungskurse für Erwachsene und Kinder an. Sie schöpft aus ihrem persönlichen Erfahrungsschatz und hat ihren eigenen Unterrichtsstil entwickelt, in dem Elemente aus Tanz, Körperarbeit, Selbstfindung und Persönlichkeitsentfaltung miteinander verbunden werden und mit viel Einfühlungsvermögen, Liebe, Leidenschaft und Freude weitergegeben werden. Weitere Infos und Fotos siehe: www.spiraldance.ch

Persönliche Beratung

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung!
Kontakt: [Kontaktformular](#), Telefon: +41 33 676 26 76.

Kurskosten

CHF 590.00 (exkl. Unterkunfts-, Verpflegungskosten und Kurtaxe)
CHF 530.00 (exkl. Unterkunfts-, Verpflegungskosten und Kurtaxe). Der Frühbucherpreis ist nur anwendbar bei einer Anzahlung von 20% 14 Tage nach Anmeldung und Bezahlung der Restkosten bis spätestens 60 Tage vor Seminarbeginn. Bitte beachten Sie hierzu die Ziff 8, 20 und 21 der [AGB](#).