

ANMELDUNG

Die Anmeldung und Bezahlung läuft direkt
über das Kloster Wennigsen

www.kloster-wennigsen.de

Tanzpädagogin und Tanztherapeutin
Antje Barthels
www.studio-barthels.de

Heilkraft des Tanzes in der Stille des Klosters erleben



Wochenendseminar im
Kloster Wennigsen
mit der Tanzpädagogin Antje Barthels
12.-14.06.26

Im Tanz haben wir die Möglichkeit, unseren Körper als eine Quelle der Selbstheilungskräfte zu entdecken und zu aktivieren. Mit Hilfe des Tanzes und meiner mitschwingenden Präsenz lernen Menschen, verborgene Gefühle aufzuspüren, ihnen über den Körper Ausdruck zu verleihen und dadurch lebendiger, freier und selbstbewusster zu werden.

Tanz verstehe ich als eine Art bewegte Meditation, die sich sowohl kraftvoll als auch sanft äußern kann. In ihr wird unsere Achtsamkeit über den Körper gestärkt.

Was geschieht?

Körper- und Raumwahrnehmungsübungen bereiten Dich vor, um in vielfältige tänzerische Bewegung mit Dir selbst und auch im Kontakt zu Anderen zu finden. Du bekommst die Möglichkeit, Deine Erfahrungen in der Gruppe zu teilen. Je nach Bedarf und Offenheit kannst Du mit meiner körpertherapeutischen Unterstützung den Körper mehr wahrnehmen, ihm zuhören lernen.

Tänzerische Vorkenntnisse sind für dieses Seminar nicht nötig. Viel wichtiger sind Neugier und Offenheit für unbekannte Seelenlandschaften in uns und in anderen Menschen.

Ich empfehle Dir, eine Decke für Körperarbeit und Entspannung am Boden sowie dicke Socken oder leichte Turnschuhe, mitzubringen.