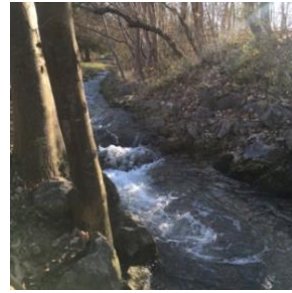


Ein Frühlingswochenende im Schwarzwald

Leben ist Bewegung. Bewegung ist Leben.



29. April – 1. Mai 2022

Heilsame Bewegung und Kreativität (wieder) entdecken, bei mir ankommen, Ruhe & Erholung, ein Wochenende für mich, zum Auftanken und Innehalten und in Verbindung kommen.

In einem gemütlichen Schwarzwaldhaus mit viel Grün und Natur und sauberer, frischer Luft, im Herzen des Hochschwarzwaldes im Schluchseer Ortsteil Faulenfürst auf 1030 m. Wir haben das ganze Haus für uns (<http://heigaiss.de>).

Kurs: ca. 10 Stunden genüssliche, freudvolle und heilsame Bewegung in der Gruppe.

Freie Bewegung, es sind keine Vorkenntnisse notwendig, es geht nicht darum, bestimmte Schrittfolgen oder eine Methode zu erlernen, sondern dem eigenen Bewegungsfluss zu folgen, Selbsterfahrung und Stärkung der Intuition stehen im Mittelpunkt. Mit Elementen aus Yoga, Continuum Movement, Body Mind Centering. Wir wollen unsere eigene Körperweisheit wecken und wieder entdecken und anknüpfen an das, was wir intuitiv schon wissen. Wenn ich im Kontakt bin zu mir selbst, kann ich auch wieder eine Verbundenheit spüren zu anderen, zur Umwelt und zur Natur.

Ablauf/Kurszeiten:

Freitag Nachmittag Ankommen, ca. 19 Uhr Abendessen, im Anschluss Begrüßungskreis und erste Bewegungserforschungen

Sa 10-13 Uhr und 15-18 Uhr (abends optional Feuer im Garten, Tanzen, Singen, etc. möglich)

So 10-13 Uhr und am Nachmittag optional Spaziergang, Wassertreten (oder im Sommer Schwimmen)

Geplant sind 4 Wochenenden im Jahreskreis: Frühling, Sommer, Herbst und Winter

Kosten Freitag bis Sonntag:

Kurs: 125 Euro (Zahlung mit Anmeldung)

Zimmer und Verpflegung: ½ Doppelzimmer 80 Euro, Alleine im Doppelzimmer 120 Euro

Verlängerungstage gerne möglich, separat zu buchen bei Juri, Kontakt siehe <http://heigaiss.de>.

Wir werden gemeinsam essen und z.T. auch gemeinsam die Mahlzeiten zubereiten. Es gibt eine einfache, gesunde, vegetarische Kost, vorwiegend Bio und möglichst regional. Wer besondere Lebensmittel (glutenfrei etc.) benötigt, bitte mitbringen.



Leitung: Solveig Marita Bissinger
Tanzpädagogin, Leiterin für Kreativen Tanz und Heilsame Bewegung,
Holistische Tanz- und Bewegungstherapie (i.A.)

Anmeldung & gerne auch Fragen stellen:

solveig_bissinger@hotmail.com oder 0170-1630515