

# Ein Herbst-Wochenende im Schwarzwald

Lebendigkeit spüren, Bewegung und Kreativität wieder entdecken



Schnuppern für 20 €  
Freitagabend, 4.11., 18:00 - ca. 21:30 Uhr  
(bitte anmelden)

4. - 6. November 2022

Zeit für Rückzug? Zeit für mich? Zeit, um innezuhalten und bei mir anzukommen. Um aufzutanken und um in Verbindung zu kommen. Mit mir, den anderen und der Natur. Lauschen, auf das, was mein Körper mir sagt, spüren, was mir gerade jetzt guttut.

In einem gemütlichen Schwarzwaldhaus mit viel 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>).

Genüssliche, freudvolle und heilsame Bewegung. Sie entsteht aus dem Moment heraus. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Du bist willkommen, so wie du bist. 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: nachmittags Ankommen, ca. 18:30 Abendessen, Begrüßungskreis und ca. 1,5 Std. Kurs

Samstag: 10-13 Uhr und 15-18 Uhr (abends Feuer im Garten, Tanzen, Singen, ...)

Sonntag: 10-13 Uhr (nachmittags Spaziergang, Wassertreten, ...)

Kosten Freitag bis Sonntag:

Kurs: 125 Euro (Zahlung mit Anmeldung)

Zimmer und Verpflegung: ½ Doppelzimmer 80 Euro, Alleine im Doppelzimmer 130 Euro

Verlängerungstage gerne möglich.

Wir werden gemeinsam essen und unsere Mahlzeiten zum Teil auch gemeinsam zubereiten. Es gibt leckeres vegetarisches Essen, möglichst Bio und regional. Wer besondere Lebensmittel benötigt (glutenfrei etc.), bitte mitbringen.



Leitung: Solveig Marita Bissinger

Tanzpädagogin, Leiterin für Kreativen Tanz und Heilsame Bewegung,

Holistische Tanz- und Bewegungstherapie

<https://holistische-tanztherapie.de/portfolio-items/solveig-marita-bissinger/>

Anmeldung & gerne auch Fragen stellen:

[solveig\\_bissinger@hotmail.com](mailto:solveig_bissinger@hotmail.com) oder +49-170-1630515

Es gibt insgesamt 4 Wochenenden im Jahreskreis: Frühling, Sommer, Herbst und Winter (Info gerne erfragen).