

Ein Winter-Wochenende im Schwarzwald

Lebendigkeit spüren, Bewegung und Kreativität wieder entdecken



27. – 29. Januar 2023

Zeit für mich. Zeit zum Innehalten, und um bei mir anzukommen. Auftanken und in Verbindung 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, 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 die Verbundenheit spüren zu anderen, zur Umwelt und zur Natur.

Ablauf/Kurszeiten:

Freitag: nachmittags Ankommen, ca. 18 Uhr Begrüßungskreis, Abendessen und ca. 1,5 Std. Kurs

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

Sonntag: 10-13 Uhr Kurs, gemeinsames Mittagessen und Abschlusskreis

Kosten Freitag bis Sonntag:

Kurs: 125 Euro (Zahlung mit Anmeldung)

Zimmer/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 & regional. Wer besondere Lebensmittel benötigt, wie z.B. glutenfrei, 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 oder +49-170-1630515

Jahreskurs 2023 mit insgesamt 4 Wochenenden im Jahreskreis: Frühling (21.-23.04.), Sommer (23.-25.06.), Herbst (13.-15.10.), Kursgebühr für 4 aufeinander folgende Wochenenden 450 Euro (zzgl. Zimmer/Verpflegung)