

Zeit für mich und meine Lebendigkeit

Kreativer Tanz & Heilsame Bewegung – Jahresgruppe 2026/2027

Frühlingswochenende **6.-8. März 2026**
Sommerwochenende **19.-21. Juni 2026**
Herbstwochenende **2.-4. Oktober 2026**
Winterwochenende **15.-17. Januar 2027**

Eine bewusste Auszeit. Raus aus dem Funktionieren. Innehalten. Kraft schöpfen. Mit Bewegung und Tanz. Mal sanft, mal wild. Meine Lebendigkeit spüren. In Verbindung sein. Mit mir, den Anderen, und der Natur. Lauschen auf das, was mein Körper mir sagt. Meinem Gefühl vertrauen. Spüren, was mir genau jetzt guttut.



Vier Wochenenden freier, kreativer Tanz und nährnde, heilsame Bewegung unterstützen dich und geben dir **Impulse für den Alltag** mit Elementen aus der Holistischen Tanztherapie, Continuum und sensitivem Yoga. 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. Wir wollen unsere Körperweisheit wecken, anknüpfen an das, was wir intuitiv schon wissen, unsere **Lebendigkeit spüren** und unsere Kreativität wieder entdecken.

Wir haben ein einfaches, ruhiges Seminarhaus auf dem Land ganz für uns, mit einem **wunderbaren hellen Tanzraum** mit schönem Holzboden und **Fußbodenheizung**. Es befindet sich an einem kraftvollen Ort im Nördlinger Ries am Kraterand, eine **einzigartige Landschaft**. Es gibt leckeres vegetarisches Essen, frisch zubereitet, vorwiegend bio & regional.



Ablauf:

Freitag Nachmittag ankommen, Zimmer beziehen, Abendessen, danach starten wir mit Tanz.
Samstag/Sonntag: 3 Kurseinheiten (eine Einheit draußen, je nach Wetter).
Sonntag: nach dem gemeinsamen Mittagessen Abschlusskreis und -tanz (Ende ca. 15:30).

Kosten & Bedingungen:

- Jahreskurs mit 4 Wochenenden inklusive Übernachtung & Verpflegung: 1400 Euro
- Anzahlung bei Anmeldung: 150 Euro (entspricht den Stornogebühren)
- Einzelzimmerzuschlag: 60 Euro je Wochenende.
- Das erste Wochenende ist das Kennenlern- und Entscheidungswochenende: 395 Euro inklusive Übernachtung & Verpflegung, jedes weitere 335 Euro.



Leitung: Solveig Marita Bissinger
Tanzpädagogin, Leiterin für Kreativen Tanz und Heilsame Bewegung,
Holistische Tanz- und Bewegungstherapeutin
<https://holistische-tanztherapie.de/portfolio-items/solveig-marita-bissinger/>

Anmeldung & Fragen:
solveig_bissinger@hotmail.com oder +49 89 43 63 00 78