



Seminar details unserer Seminarleitungen

(Zulieferung der Seminarleitungen; Jugend- und Freizeiteinrichtungen – Eigenbetrieb des Landkreises Kassel trägt inhaltlich keine Verantwortung)

Seminar „Leichtigkeit und Weite in Tanz und Atem“

vom 15.02. - 22.02.2025 m. Mechthild Winkeler u. Annette Bünermann
(weiterer Termin: 09. – 16.11.2025)

Atmung ist Bewegung – Bewegung braucht Atmung. Mit sanften und leichten Übungen zur Erforschung und Erweiterung des individuellen Atems entsteht ein Zuwachs an Kraft und Gelassenheit für den Alltag. In einem natürlichen, freien und weiten Atem liegt das Geschenk von Aufrichtung, Vitalität und Beweglichkeit. Spüren Sie die daraus gewonnene Leichtigkeit und Freude im freien Tanz wie auch in angeleiteten Tanzformen aus unterschiedlichen Kulturkreisen.

Willkommen!

Schön, dass wir in dieser Woche zu Leichtigkeit und Weite in Tanz und Atem zusammenkommen! Zum Ablauf: Ein erstes Kennenlernen kann beim Abendessen im Speisesaal stattfinden, an für uns vorbereiteten Tischen mit den Kärtchen 'Tanz und Atem'. Bitte beachten Sie die Aushänge für die Essenszeiten. Danach beginnen wir um 19.30 Uhr mit einer ersten Bewegungseinheit in der Turnhalle, die sich hinter Haus Römö (Haus 9) befindet. Vor Ort gibt es Lagepläne.

Unsere Gruppenzeiten sind vormittags von 9.30 Uhr bis 11.30 Uhr und Abends von 19.15 Uhr bis 21.15 Uhr. Für die Einheiten mit Atem/Alexandertechnik bitte warme, bequeme Kleidung und Socken mitbringen. Für's Tanzen braucht es etwas Rutschfestes: Stoppersocken, Gymnastikschlappen o. „Barfüsse“ - und wer mag, ein schönes Tuch für die Hüften.

TERMIN: Sa. 15.02.- Sa. 22.02.2025 / Sa. 09.11. – Sa. 16.11.2025

VERANSTALTUNGSORT: Jugendseeheim Sylt

LEITUNG: Mechthild Winkeler (Tanz) und Anette Bünermann (Atem/Alex-Technik)

KOSTEN: 530,00 € pro Person für Unterbringung im Doppelzimmer mit Waschgelegenheit*, 600,00 € bei Einzelbelegung, Vollverpflegung und Seminar

INFO UND ANMELDUNG: Tel. 0561/99 79 79 90

Infos zu den Seminarleitungen:

Mechthild Winkeler: Dipl.-Pädagogin, Heilprakt. Psychotherapie, Tanztherapie, feinstoffliche Nährsystemarbeit® nach Ursa Paul. Seit vielen Jahren bringe ich meine Leidenschaft für afrikanischen Tanz und Kreistänze vielfältiger Art mit in diese Bewegungs-Urlaubs-Wochen auf Sylt. Die Verbindung von Tanz mit anderem Körper-Erleben wie Atemarbeit/Alexandertechnik und den uns umgebenden Naturelementen macht diese Art der körper-Ertüchtigung auf sinnliche Art und Weise reizvoll; sie stärkt Lebensfreude und körperlich-seelische Widerstandskräfte. Annette Bünermann: Dipl. Theaterwissenschaftlerin, Lehrerin der F.M. Alexander-Technik, Heilpraktikerin, Nährsystemarbeit, Dozentin u.a. an der Hochschule für Musik in Detmold. Wohlbefinden, Aufrichtung, Atmung, Stille und Bewegung sind die Themen meiner Arbeit. Als Dozentin schöpfe ich aus dem reichen Fundus meiner fachlichen Ausbildungen und einer 35-jährigen Berufserfahrung. Mehr Informationen unter: www.alexandertechnik.biz, www.alexandertechnik-für-Musiker.biz