



## Seminar details unserer Seminarleitungen

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

## Seminar Tanz und Feldenkrais – Jugendseeheim Sylt

**Ausschreibung für Programm: 22.-29.3.2025**

### **Tanz und Feldenkrais® - Bewegung leicht gemacht**

Leitung: Mechthild Winkeler (Tanz), Gudrun Hirscher (Feldenkrais®)

Mit Feldenkrais® können wir uns in unserer Beweglichkeit neu kennenlernen. Wir erforschen gewohnte Bewegungsmuster und finden über vielfältige Variationen leichtere Möglichkeiten des Bewegens, um diese im Tanz zu entfalten und auszudrücken. Leichtigkeit und Freude erwarten uns in dieser Woche durch die sich ideal ergänzende Verbindung von Tanz und Feldenkrais.

In freiem Tanz, dynamischen afrikanischen und afro-brasilianischen Tänzen sowie Kreistänzen aus weiteren Kulturkreisen können wir uns mit mehr Geschmeidigkeit und Eleganz in unserer Kraft erleben.

#### Zusatztext MEHR DETAILS:

Schön, dass wir in dieser Woche zu Tanz und Feldenkrais zusammenkommen!

Hier Einiges zum Ablauf:

Ein erstes Kennenlernen kann beim Abendessen im Speisesaal stattfinden, an für uns vor-bereiteten Tischen mit den Kärtchen 'Tanz und Feldenkrais'. (Bitte die Aushänge für die Essenszeiten beachten.) Danach beginnen wir um 19.30h mit einer ersten Bewegungseinheit in der Turnhalle, die sich hinter Haus Römö (Haus 9) befindet. Lagepläne vor Ort erhältlich.

Unsere Gruppenzeiten sind vormittags von 9.30h bis 11.30h und abends von 19.15h bis 21.15h.

Für die Feldenkraisstunde bitte warme, bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Fürs Tanzen braucht es etwas Rutschfestes: Stoppersocken, Gymnastikschlappen o. Barfüsse, und wer mag, ein schönes Tuch für die Hüften.

**Mechthild Winkeler:** Dipl.-Pädagogin, Heilprakt. Psychotherapie, Tanztherapie, feinstoffliche Nährsystemarbeit®  
nach Ursa Paul

Seit vielen Jahren bringe ich meine Leidenschaft für Tanz, insbesondere den afrikanischen Tanz und Kreistänze vielfältiger Art mit in diese Bewegungs-Urlaubs-Wochen auf Sylt. Die Verbindung von Tanz mit anderem Körper-Erleben wie Feldenkrais® und den uns umgebenden Naturelementen macht diese Art der Körper-Ertüchtigung auf sinnliche Art und Weise reizvoll; sie stärkt Lebensfreude und körperlich-seelische Widerstandkräfte.

**Gudrun Hirscher:** Dipl.-Sozialpädagogin, Legasthenie-Therapeutin, 4-jährige Ausbildung als intern. anerkannte Feldenkrais-Lehrerin

In meiner langjährigen Berufstätigkeit hatte ich viel mit Lernen und den damit verbundenen Herausforderungen zu tun. Die Feldenkraisarbeit - Lernen über Bewegung - hat darin meine Perspektiven sehr erweitert und meine Begeisterung für ein anderes Lernen, welches in jedem Alter möglich bleibt, genährt. Viele Feldenkrais-Lektionen finden im Liegen statt und erfordern keine besonderen Voraussetzungen, außer Offenheit und Neugierde.