# KREISTANZ- & KULTUR-URLAUB:

KURSNUMMER: **KRE 04**
KURSZEIT: **ca. 5 Std./Tag**
PREIS: **€ 1195**



## MICHAEL FRIEDMANN

Die Lebendigkeit spielerisch zu erforschen und zu erfahren, ist Michaels größtes Herzensanliegen. Den Kreistanz hat er im Lebensgarten Steyerberg kennengelernt, wo er seit 2021 lebt, und seitdem hat sich ihm gezeigt, wie viel in dieser alten Form liegt: die Freude an Bewegung in Verbindung mit der Leichtigkeit des Atems. Für ihn ist der Kreistanz eine der einfachsten Formen, in denen Gemeinschaft entsteht: Alle werden mitgenommen, Anfänger wie Erfahrene tanzen im selben Kreis, der Rhythmus trägt.

Ebenso bewegen ihn seit vielen Jahren neben dem Tanzen Tönen, Akrobatik, Körperenergiearbeit, Meditation, Yoga und Qi Gong; vieles davon fließt in seine Seminare ein. Im Kern seiner Arbeit geht es darum, Menschen dabei zu unterstützen, tiefer mit ihrer Essenz in Verbindung zu kommen und die Lebendigkeit in sich zu kultivieren.

## ULRIKE KRUMM

Rike ist eine optimistische, pragmatische und lebensfrohe Frau, die Verbindung schafft und gerne andere Menschen mit ihrer Begeisterung ansteckt. Neben dem Kino spielt Musik eine wichtige Rolle in ihrem Leben, sie liebt Singen und Tanzen. Da sie mehrere Jahre saisonweise in Griechenland gelebt und gearbeitet hat, vermittelt sie besonders gerne griechische Kreistänze und daneben auch griechische Kultur und Mentalität. Rike unterrichtet seit vielen Jahren und leitet Gruppen mit viel Freude. Seit 2015 lebt sie im Lebensgarten Steyerberg. Sie ist Mutter von zwei Töchtern im Teenageralter. Rike arbeitet bei der PaLS gGmbH und als Coach. www.ulrikekrum.de

## 10.07.-17.07.2027

Wir haben uns im Lebensgarten Steyerberg kennengelernt, eine der ältesten Gemeinschaften Deutschlands, wo wir beide wohnen und wo gemeinsamer morgendlicher Kreistanz seit über 40 Jahren Tradition hat. Tänze aus der ganzen Welt kamen unter anderem durch Professor Declan Kennedy dorthin, der uns seine Begeisterung und Erfahrung aus über 90 Lebensjahren vermittelt. Wir freuen uns sehr, diesen Reichtum und die Freude an gemeinsamer Bewegung und Verbindung weiterzugeben.

**Zwischen Schwung und Entspannung**

Wir tanzen mit euch Kreis- und Linientänze aus der ganzen Welt mit dem Schwerpunkt Griechenland. Hierunter sind sowohl einfache als auch anspruchsvollere Tänze, die so vermittelt werden, dass alle Teilnehmenden abgeholt werden. Es ist uns wichtig, die Wünsche und Möglichkeiten der Gruppe zu berücksichtigen.

Die Tänze sorgen für eine Verknüpfung der Gehirnhälften und entfachen Freude an der Musik und Bewegung. Sie bringen uns in Kontakt mit uns selbst, der Gemeinschaft und den Besonderheiten der jeweiligen Kultur.

Da es uns ein Herzensanliegen ist, die Tänze in der Welt zu verbreiten, vermitteln wir sie so, dass die Teilnehmenden auf Wunsch lernen können, sie selber anzuleiten.

Neben täglichem Kreistanz ist natürlich genug Zeit, Sonne, Meer und den Strand zu genießen. Außerdem gibt es ein Kulturprogramm mit einem Bootsausflug, Kinoabend, Mantrasingen, morgendlichem Yoga und mehr.

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im DZ oder EZ (EZ-Zuschlag: 175 €/Woche)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 5 x mehrgängiges vegetarisches (auf Wunsch veganes) mediterranes Abendessen
  (1 x Begrüßungsessen am Anreisetag, 3 x Abendessen im Hotel, 1 x Abendessen in griechischer Taverne)
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Heraklion (3 x samstags zu fixen Zeiten)