

TANZWOCHHE

KURSNUMMER: **MYT 01**
KURSZEIT: **CA. 4-5 STD./TAG**
PREIS: **EUR 1140**



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Dorothea Leygraf:

Atem / Körperpsychotherapeutin
DGK / EABP
Heilpraktikerin / Psychotherapie
Tanz- / Ausbildungstherapeutin beim
DITAT / ABT
Supervision / Systemisches Coaching
Seit 30 Jahren eigene Praxistätigkeit

07.05.2022 - 14.05.2022

**„ Ich tanze,damit kein Teil meines Leibes
ohne Erfahrung sei „**

Ritueller Tanz im Kreis: Wir tanzen mit einer inneren Achtsamkeit,bis wir die Erde unter den Füßen spüren.

Durch das Freiwerden des Atems entsteht Ruhe,Entspannung und Zentrierung.Durch das Wiederholen der Tänze, und dem kreativer Ausdruck der inneren Bilder (Improvisation und Ausdruckstanz) entwickelt sich eine tiefe Wahrnehmung für die persönlichen Quellen der Kraft.(Ressourcen)

Ritueller Tanz und die Atem-/ Körpertherapie sind in einem spielerischen Wechsel miteinander verbunden und führen uns in eine heilende kraftvolle Zentrierung.

Methodische Ansätze wie: Übungen aus der Atem- / Körperarbeit und Tanztherapie vertiefen unsere Tanzerfahrung und die Wahrnehmung für uns selbst.

Das Seminar ist an 5 Tagen und ca. 4 - 5 Stunden pro Tag.: am Morgen und am Nachmittag. Dazwischen ist viel freie Zeit für die wunderbare Landschaft und das Meer – Zeit, den Alltag loszulassen!

Wer mag,beginnt den Tag mit Bewegungsmeditation und Sitzen in Stille.

Mittwoch ist ein freier Tag – geeignet für einen Ausflug in die Umgebung oder um einfach nur da zu sein.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys oder Höhe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: 130 € p.P. (Studio mit eigenem Bad)
90 € p.P. (Apartment mit geteiltem Bad)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu