“Step into the Flow …” Tanztherapie und Naturerfahrung
Sommerintensiv: Feministische Körperpsychotherpie

2. bis 6. Juli 2027

im Frauenlandhaus Charlottenberg

Bildungsurlaub

Du begibst Dich auf eine **Entdeckungsreise** zu Dir:
Bewegung – Tanz – Massage – Stimme – Malen – Schreiben
und die Natur unterstützen Dich dabei!

Durch das **Tanzen** Kommst Du in Kontakt mit Deiner Lebensenergie, mit tiefen Gefühlen wie Freude, Trauer, Deiner Wildheit oder auch Zartheit sowie mit alten Verletzungen, die als Blockaden und Schmerzen im Körper gespeichert sind und sich wandeln können. Beim Tanzen folgst Du Deinen Impulsen, Deinem Rhythmus und wirst getragen von Tönen, Klängen der Trommel und der Energie der Gruppe. Durch die Einbeziehung des Malens und Schreibens vertiefen sich die Erfahrungen des Tanzens und können so zu Erkenntnissen von Lebenszusammenhängen führen.

Draußen wirst Du Zeit für Dich alleine haben. Die **Natur** – Landschaft, Bäume, Wind, Steine, Tiere ... – ist Spiegel für Deine innere Welt. In der Gruppe verbinden sich Deine Geschichten mit denen der anderen, Du erkennst Fähigkeiten und Botschaften, kommst zu deinen Kraftquellen, erfährst Stärkung und Regeneration. Über die Weisheit Deines Körpers und in der Natur findest Du Unterstützung für Lebensthemen, entwickelst Visionen sowie Vertrauen in Deinen eigenen **Lebensfluss**.

Wir arbeiten mit: Körper- und Atemarbeit, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen, Tanz (Trancetanz, Continuum Movement), heilsamem Singen, Medizinwanderung, Massage und weiteren Methoden der feministischen Körperpsychotherapie.

Das Seminar dient der **Burnout-Prophylaxe**, der Stressreduktion und der Klärung von persönlichen und beruflichen Zielen.
Es ist geeignet als Fortbildung für Körper- und Tanztherapeutinnen und Frauen aus anderen therapeutischen und pädagogischen Berufsfeldern.

Leitung: Eva Hartard und Christiane Tutschner (www.e-c-h-t.de)
Kursort und Anmeldung: Frauenlandhaus Charlottenberg, Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg, Tel.: 06439/7531, mail@frauenlandhaus.de; www.frauenlandhaus.de
Kursgebühr: 390,- Euro **plus** Kosten für Ukft/Vpflg./Bearbeitung
Beginn: Freitag 2.7. **14.00 Uhr** (Mittagsimbiß)
Ende: Dienstag 6.7. mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr