

Deutschland - Freier Tanz mit Hilla Steinert im Allgäu

Tanzen und Bewegung- drinnen und draussen

Freier Tanz und viel Bewegung hoch überm Tal mit Blick in die Weite und auf die umliegenden Berge. Ein abseits gelegenes, charmantes Landhaus mit Bio-Verpflegung und Sauna. Was will frau mehr, um ins neue Jahr zu rutschen? Vielleicht noch etwas Schnee!

FREIER TANZ ist Lust an der Bewegung und am Rhythmus. Zu tanzen bedeutet in Bewegung und in Kontakt zu kommen. Kontakt zu sich selbst, zu Raum und Zeit und, da wir in der Regel nicht alleine tanzen, auch zu anderen Menschen.

Der FREIE TANZ, den wir mit der Tanzpädagogin und Performancekünstlerin Hilla Steinert anbieten, ist eine Einladung sich auf die Entdeckung und Aktivierung unserer Bewegungsvielfalt und -möglichkeiten einzulassen. Sie richtet sich an FRAUEN, die sich gerne bewegen und Spaß haben an der gemeinsamen Improvisation, die dies einmal ausprobieren oder an vergangene Erfahrungen anschließen wollen.

Und: Tanzen ist altersunabhängig! Er entfaltet sich in allen Stufen des Lebens. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Was Euch erwartet:

Mit dem Körper tanzen wir. Er ist unser Instrument. Deshalb pflegen und stärken wir ihn und uns mit vielseitigen Übungen zu Kraft, Beweglichkeit, Balance, Atem- und Selbstwahrnehmung. Dabei lernen wir unsere flexiblen individuellen Fähigkeiten und Grenzen sowohl kennen, als auch zu berücksichtigen und zu erweitern. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper ab. Manche hören auf zu tanzen, oder fangen erst gar nicht an, weil es irgendwo weh tut. Tanzen ist altersunabhängig. Wenn wir an Grenzen stoßen ist genau das der Punkt, an dem wir eine neue Achtsamkeit entwickeln und lernen können, sie in unser Leben und unseren Tanz zu integrieren.

Wir erforschen und erleben (uns in) Raum und Zeit und schaffen uns eine Basis für die gemeinsame Improvisation. Wir lernen unseren eigenen Rhythmen zu lauschen und zu folgen und produzieren selbst Geräusche. Spielerisch erschließen wir uns die unglaubliche Vielfalt der Form und des Kontakts zueinander und sensibilisieren unsere Wahrnehmung dafür. Wir tanzen mit und ohne Musik und verschmelzen mit unseren eigenen, sowie mit fremden Rhythmen. Angeleitete strukturierte Improvisationen münden nicht nur in den Freien Tanz, sondern auch in Stegreifkompositionen und kleine Tanztheatersequenzen. Alles, was wir erleben, fließt ein.

Dieser Kurs ist ein Spiel mit der (Tanz-) Freude. Ein absolut motivierender, befreiender und inspirierender Akt des *sich neu Erlebens, sich Wahrnehmens und sich Verwandeln*s. Diese Kurserfahrung können wir in unser alltägliches Leben integrieren, in unseren Beruf und unsere Begegnungen mit anderen Menschen. Wir lernen Übungen, die frau auch alleine für sich selbst weiterführen kann. Wir erforschen unsere Bewegungsspielräume, werden klar in unserer Bewegungssprache, um dann freudvoll in Kontakt zu kommen, mit und ohne Berührung. Nichts muss, alles kann.

Silvester

An Silvester wird es ein besonderes Menü geben (auch mit Fisch), ab 23 Uhr dann ein gemeinsamer Fackellauf mit dem Hausbesitzer Axel und allen Hausgästen und um Mitternacht wird mit einem Glas Sekt auf das neue Jahr

Intention

Tanz- und Singreisen

Begegnungen und Kultur



Naturerlebnisse



Aktivitäten



Genuss und Muße



Wellness



Anforderung



angestoßen werden, mit Blick ins Tal. Und danach: Tanz ins neue Jahr.

Eure Unterkunft

Das charmante und familiäre **Landhaus Kennerknecht** ist idyllisch und ruhig gelegen in der Nähe von Steibis-Schindelberg, nur 6 km entfernt von Oberstaufen. Eine Oase der Ruhe zum absoluten Entspannen und Auftanken. Das NichtraucherInnenhotel verfügt über schöne Zimmer aus hellem Holz, Panoramaterrassen und eine Sauna. Und drumherum Garten und Naturwiesen. Die schöne Umgebung des Landhauses lädt auch zu kleineren Wanderungen oder Ausflügen ein.

An- und Abreise

Anreise ist ab 14 Uhr. Um ca. 14 Uhr oder 17 Uhr gibt es einen kostenlosen Transfer ab Bahnhof Oberstaufen. Ab 17 Uhr Begrüßung mit der Kursleiterin bei Kaffee und Tee und danach geht es auch schon los mit einer kleinen Tanzeinheit.

Abreise ist am letzten Tag nach dem Frühstück. Transfer zum Bahnhof ab 11-12 h.

Das Besondere auf einen Blick

- ▶ **Idyllisch gelegenes Landhaus mit großem Garten**
- ▶ **regionale und biologische Küche**
- ▶ **Silvestertanzabend**
- ▶ **Nächtlicher Fackellauf**
- ▶ **Vielseitig ausgebildete Kursleiterin**
- ▶ **Wanderwege ab Haus**

Reiseleiterin



Hilla Steinert

tanz seit 1978. Nach prägenden Erfahrungen bei Deborah Hay, einer Pionierin des postmodernen Tanzes, 1981 in Austin, USA, absolvierte sie 1983 -86 eine Ausbildung zur Tanz-, Bewegungs- und Gesundheitspädagogin in der Gymnastikschule Schwarzerden. Dieser Ort wurde in den 20er Jahren von Frauen gegründet, die ihre Ideen von einem ganzheitlichen Leben in einer Gemeinschaft in der Rhön verwirklichten. 1986 erweiterte sie ihr künstlerisches Schaffen durch Performance und begann ihre Methode des FREIEN TANZES zu entwickeln, in die all ihre Erfahrung aus selbst tanzen, unterrichten und choreografieren einfließt. Von 1999 - 2004 absolvierte sie eine Ausbildung zur Tanztherapeutin beim Frankfurter Institut für Tanztherapie. Sie lebt in Berlin und arbeitet international.

Leistungen

Enthaltene Leistungen

- ▶ Sammeltransfer ab/bis Bahnhof Oberstaufen
- ▶ Übernachtungen in EZ mit Du/WC im Landhaus Kennerknecht (nur 6 EZ vorhanden, danach DZ als EZ gegen Aufpreis), bzw. Übernachtung in geteiltem großen DZ für 2 Frauen
- ▶ Halbpension aus regionalen und biologischen Produkten, auch vegetarisch und vegan möglich
- ▶ Mitternachtssuppe und Pfannkuchen o.ä.
- ▶ Kursraum
- ▶ Nächtliche Fackelwanderung an Silvester
- ▶ Gemeinsamer Silvestertanzabend und Silvestersekt
- ▶ Karte Oberstaufen Plus für das Nutzen von Bergbahnen, Liften, Erlebnisbad Aquaria uvm.
- ▶ Kursprogramm
- ▶ Kursleiterin

Zusätzliche Entgelte / nicht enthalten

- ▶ An- und Abreise
- ▶ Getränke / weitere Verpflegung
- ▶ Ortsübliche Kurtaxe
- ▶ Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- ▶ Sauna

Zusätzliche Leistungen

- ▶ Kleines DZ mit Balkon als EZ (nur 2 vorhanden): | Preis: 70,- €
- ▶ Großes DZ ohne Balkon als EZ: | Preis: 140,- €
- ▶ großes DZ mit Balkon als EZ (nur 2 vorhanden): | Preis: 210,- €

Hinweise

Generelle Hinweise

Rücktritts- und Zahlungsbedingungen

Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%

Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage

Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung

Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

WomenFairTravel GmbH

Geschäftsführerin Katja Tremel

Crellestr. 19/20
10827 Berlin

Fon: +49 30 2000 52030

Fax: +49 30 2000 52079

eMail: info@womenfairtravel.com

Web: www.womenfairtravel.com