

# *Best of dance mit Yoga — Neu: Einsteigerkurs*

**Die faszinierende Welt des Tanzes aus verschiedenen Kulturen**

**Termin: 20.11.-22.11. 2019**

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt des Tanzes aus verschiedenen Kulturen. In 5 Workshops erleben Sie die wohltuenden Wirkungen der verschiedenen Tänze für Körper, Geist und Seele.

**1. Belly Dance** – oder Bauchtanz/ Orientalischer Tanz genannt, ist nicht nur Weiblichkeit pur, sondern tut Körper, Geist und Seele gut! Er macht großen Spaß, hält gesund, fit und geschmeidig, fördert Kondition, Koordination und verbindet Technik und Gefühl auf wundervolle weibliche Art und Weise.

**2. Hawaiian Hula Dance** - Die innere Mitte beim wunderschönen Hula-Tanz wieder finden. Dieser Volkstanz Hawaiis ist Lebensfreude pur und öffnet das Herz! Hula ist ein erzählender Tanz, der die Fülle des Lebens zum Ausdruck bringt. Mit geschmeidigen Hüftbewegungen und über Gesten und Mimik stellen die TänzerInnen v.a. die Geschichten des Lebens und der üppigen Natur der Inseln dar. Neben einer Einführung in das Bewegungssystem des Hula und seiner Basisschritte erlernen die Teilnehmer eine kleine Choreographie in Gestik und Mimik dieses erzählenden Tanzes.

**3. Mantra-Dance** - *Mantra-Dance* © ist ein neues sanftes Übungsprogramm, welches fernöstlichen Bewegungen aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi vereint und unter Begleitung einer Musik mit Mantren-Gesang ausgeführt wird. Die bewegten Übungen werden im Stand durchgeführt, erzielen einen tiefen Entspannungseffekt und sind leicht zu erlernen. Sie werden bewusst, fließend und konzentriert ausgeführt und schulen die Körperwahrnehmung. Die Beweglichkeit wird verbessert, Bauch, Beckenboden und Rücken gekräftigt, der Atem harmonisiert. Unter der Begleitung von Mantragesang wird die „Innere Balance“ gefördert und ein tänzerischer Fluss erzielt. Dabei kann das Mantra auch mit gesungen werden, was zusätzlichen Wohlfühleffekt erzeugt.

**4. Circle-Dance oder Kreistanz** ist eine der ältesten Tanzformen der Menschen. Er wurde von mehreren Tänzern meist in einem geschlossenen Kreis ausgeführt (Circle), bei dem die Tänzer sich an den Händen fassten und je nach dem Tempo der Musik schritten oder sprangen. In diesem Workshop tanzen wir gemeinsam verschiedene Kreistänze auf Roma- und Mittelmeer- Musik zum Aufheitern und Spaß haben.

**5. Sacred Dance** – oder Meditativer Tanz genannt, wird im Kreis getanzt, ist nährend, stärkend und begleitet uns auf sanfte und liebevolle Art auf unserem persönlichen Lebensweg. In diesem Workshop tanzen wir gemeinsam verschiedene Meditationstänze zum Besinnen und Hineinspüren.

Für dieses Tanzwochenende ist kein Tanzpartner erforderlich.

**Bitte mitbringen:** leichte Trainingskleidung (z.B. Leggings, T-Shirt), Socken oder Gymnastik-Schläppchen.

**Päd. Verantw.:** Sylvia Kipper, LHVHS

**Referentin:** Bella Steudel, Tanzlehrerin, Entspannungspädagogin und Yoga-Übungsleiterin

**Anreise:** Mittwoch, 20. November 2019 ab 14:00 Uhr

**Kursbeginn:** Mittwoch, 20. November 2019 15:00 Uhr

**Kursende:** Freitag, 22. November 2019 13:00 Uhr

**Kursgebühr:** 179,00 - 190,00 € je nach Selbsteinschätzung; KNK ca.10,00 € (einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung), EZ Zuschlag 12,00 €/Nacht

**Anmeldung/Ort:** Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.

OT Kloster Donndorf, Kloster 6, 06571 Roßleben-Wiehe

Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20

E-Mail: [LHVHS@klosterdonndorf.de](mailto:LHVHS@klosterdonndorf.de)

Internet: [www.klosterdonndorf.de](http://www.klosterdonndorf.de)



**Hinweis:** Die LHVHS verfügt über eine Sauna. Bei Benutzung bitte Badetuch und Badesandalen mitbringen.