



Bärentanz und Seelenflug

Auf der Spur eines Märchen

sich achtsam bewegen, tanzen und schöne Naturplätze erleben

Aufbautage für Körper Geist und Seele

Seminar in kleiner Gruppe

12.bis 16. Mai 2021

Seminarräume am Bauernhof in Rabnitz/Kumberg bei Graz

Ich lade euch zu 4 anregenden und erholsamen Tagen in meine Seminarräume am Bauernhof ein. In einem teilrenovierten Bauernhaus aus dem Jahr 1900 mit grünem Innenhof und einem weitläufigen, stimmungsvollen Nussbaumgarten stehen uns fast 150 Quadratmeter an Innenräumen zur Verfügung, in denen wir uns bei kleiner Gruppengröße (inkl. Leiter max. 6 Personen) sicher und frei bewegen und aufhalten können.

Viel Zeit werden wir in der schönen Wald- und Bachlandschaft rund um den Schöckl und in der geheimnisvollen Lurgrotte Semriach verbringen. Ich erzähle Schritt für Schritt ein siebenbürgisches Märchen, das von Befreiung und Herzöffnung erzählt. Wir gestalten heilsame Seelenbilder aus dieser Erzählung in sanfter Bewegung, im Spiel oder im spontanen Schreiben und Malen. Regelmäßige Einheiten aus dem Qi Gong der 4 Tiere und dem Baumritual bauen uns energetisch auf. In achtsamen Gesprächen tauschen wir aus, was uns wichtig ist. An den Abenden bereichern wir einander mit Geschichten und Liedern.

Organisatorisches

Seminarleitung: Frederik Mellak, Märchenerzähler, Seminarleiter, Autor, zahlreiche Ausbildungen: Jeux Dramatiques, Ausdruckstanz nach Laban u. a.
www.freudeanmaerchen.at

Termin: Mi 12. Mai 2021 17 Uhr bis So 16. Mai 14 Uhr (Programm auch abends)

Seminarort: Rabnitzstr. 26 8 062 Rabnitz/Kumberg (10 km von Graz)

Teilnehmer/innenanzahl: 3 – max. 5 Teilnehmer/innen

Kosten: 220 €

Bei Frühbuchern (bis Ende 2020) oder Teilnehmer/innen, die auch das zweite Seminar im Juli besuchen: 190 €

Übernachtung: in günstigen Gästezimmern und Ferienwohnungen der Region (Im Umkreis von 2 bis max 6 Km vom Seminarort entfernt). Bei Bedarf bitte Zimmerliste anfordern! Durchschnittlich 35 € für 1 Übernachtung inkl. Frühstück

Anmeldung: schriftlich bis spätestens 31. März 2021 an: frederik.mellak@aon.at

Verpflegung: Wir werden einmal am Tag selbst einfach und nahrhaft kochen. Gesonderter Beitrag für Essenszutaten. Weitere Verpflegung bitte selbst mitbringen

Mitzubringen: 1 Decke, warme Socken, Kleidung für Tanz und Bewegungsarbeit, 1 Märchen/1 Geschichte oder Lied, die dir gerade sehr wichtig sind, Outdoorsitzgelegenheit/Klapphocker oder Ähnliches, Regenschutz, Wanderschuhe, Verpflegung

Information: 0650 9108888