

...der Tanz des Adlers...

Märchen tanzen und in den Fluss der eigenen Bewegung
kommen

Tagesseminar in kleiner Gruppe
mit Frederik Mellak



Termin: Sa 26. Feber 2022 10 bis 18 Uhr

Einfache Übungen aus dem Tiere – und Elemente-Qi Gong führen dich sanft in den Bewegungsfluss deines Körpers. Mühelos und spielerisch baust du neue Energie auf und entdeckst deine Ausdrucksmöglichkeiten. Inspirierende Musik führt dich ins freie Tanzen, so leicht wie ein Vogel fliegt. Die Bilder eines Märchens inspirieren dich zu lichtvollen Gedanken und organischen Tanzbewegungen aus dem inneren Erleben heraus. Dafür sind keine Vorkenntnisse nötig. Nur die Bereitschaft, auf Körper und Seele zu lauschen. In achtsamen Gesprächen und spontanem Malen/Schreiben verarbeitest du das Erlebte.

Leitung: Frederik Mellak, professioneller Märchenerzähler seit 1989, Seminarleiter, zahlreiche Aus- und Weiterbildungen, u.a. Jeux Dramatiques und Ausdruckstanz nach Laban

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder indoors Tanzschuhe, Decke, persönliche Tagesverpflegung

Seminarort: Seminarräume im Bauernhaus, Rabnitzstr. 26 8062 Rabnitz/Kumberg Parkmöglichkeit im Hof

Kosten: 70 € Ermäßigung: Für Paare 120 €

Sicherheit: es stehen uns fast 60 m² Tanzraum zur Verfügung und insgesamt fast 120 m² an Aufenthaltsräumen bei max 6 Personen im Haus. Somit können wir den nötigen Abstand einhalten und ohne Maske tanzen.

Anmeldung: an frederik.mellak@gmail.com

+ Einzahlung des Kursbeitrages bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn auf das Konto:

Friedrich Mellak AT 91 3825 2000 0600 6308