

...erdenah und sonnenvoll...

Märchen tanzen und neue Energie tanken
Tagesseminar in kleiner Gruppe
mit Frederik Mellak



Termine: 14. und 21. November 2020 je 10 bis 19 Uhr

Einfache Übungen aus dem Elemente-Qi Gong führen dich sanft in den Fluss deines Körpers. Mühelos und spielerisch baust du neue Energie auf und entdeckst deine Ausdrucksmöglichkeiten.

Die Bilder eines Märchens inspirieren dich zu lichtvollen Gedanken und sanften 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- wir werden ein bis zwei längere Pausen machen zum Essen, Ausrasten, kurz Spazieren Gehen.

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

Kosten: 60 € Ermäßigung: Für Paare 100 €, für Menschen, die an beiden Tagen teilnehmen, ebenfalls 100 € Sonst gerne bei Bedarf, bitte mich direkt ansprechen oder anschreiben.

Sicherheit: es stehen uns fast 80 m² Tanzraum zur Verfügung und insgesamt fast 150 m² an Aufenthaltsräumen bei max 6 Personen im Haus. Somit können wir den nötigen Abstand einhalten und ohne Maske tanzen.

Anmeldung: bis 3 Tage vor Beginn des Seminars unter: frederik.mellak@aon.at oder 06509108888

An den beiden Tagen werden wir der Spur jeweils eines anderen Märchens folgen.

Somit kann die Teilnahme an beiden Tagen ergänzen und bereichern.

„Wie und wovon wir uns selbst und andere nähren, entscheidet darüber, was werden kann.“

Alles, was wir zu uns nehmen, wird ein Teil von uns. Das gilt für Nahrung ebenso wie für Emotionales und Geistiges. Jeder Eindruck und jedes Erlebnis hinterlässt einen Abdruck, und je mehr wir vom Selben aufnehmen, desto tiefer wird die Spur. Was wir essen und trinken, wird verstoffwechselt und nur zum Teil wieder ausgeschieden. Unser Körper baut einen wesentlichen Teil davon ein und alle darin enthaltenen Informationen gehen auf uns über. Von Geburt an ernährt sich unsere Seele von Eindrücken und »verstoffwechselt« sie auf die ihr eigene, individuelle Weise. Wir sind das, wovon wir uns ernähren.“

Aus: Brigitte Hamann, I Ging, Zeichen Nr 27 „Die Ernährung“