

PRAXIS FÜR TANZ & KÖRPERTHERAPIE

Malgorzata Maria Pastian

Tanz & Körperpsychotherapeutin HKIT®
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Traumakörperpsychotherapeutin (S.E.I.)

Pappelweg 6
21629 Neu Wulmstorf
040 – 86691603
pastian@tanz-und-koerpertherapie.de
www.tanz-und-koerpertherapie.de

SYLT - GRUPPE TERMIN DIENSTAG 29.01.2019 – SAMSTAG 02.02.2019

AUF DER BÜHNE DES LEBENS - DIE TÄNZERIN IN DIR



„Es sind die Tänzerinnen und Tänzer auf dieser Welt, die Fühlenden und die mit dem Körper Denkenden, die uns schlussendlich erretten werden, denn sie sind in der Lage, die großen Träume auszudrücken, zu lehren, herauszufordern, festzuhalten, vorauszusingen, zu tanzen. Nur Tänzerinnen und Tänzer können das ‚Noch-nicht‘ Wirklichkeit werden lassen“ (In Anlehnung an den Text von Leonard Bernstein: Wer kann uns retten?).

Was ist Tanzen, was heißt es auf der Bühne des Lebens sein?

Für mich ist Tanzen, das bereits in uns und um uns herum Existierende mit dem Körper einzufangen und es über den Tanz auszudrücken. Meine Aufgabe dabei ist es, eine Verbindung in mir herzustellen, mich von jeglichen Ideen oder Vorstellungen, wie ein Tanz auszusehen hat, zu lösen. Ich muss fühlen, muss das große Netz, welches alles miteinander und ineinander verbindet, in Bewegung halten. Das Netz, das sind mein Gewebe, meine Seele, mein Geist. Der Tanz braucht mich als ganzen Menschen, braucht alle Gefühle, die der Freude und die der Trauer. Sie alle sind wichtig, sie sind der Ausdruck meiner Lebensenergie, sie alle wollen und müssen bewegt werden.

Tanzen gleicht einer Art des Entdeckens dessen, womit wir bereits ausgestattet sind, wenn wir das Licht der Welt erblicken. Oder die des Erinnerns an etwas, was uns vertraut ist. Ich knüpfe hier an das Bild der von Gerda Boyesen beschriebenen „*Primärpersönlichkeit*“ in uns an, das Bild von einem Menschen, der mit Libido ausgestattet ist, mit einem Strömen der Lebensenergie auf die Welt kommt und sie über die Bewegung zum Ausdruck bringt. Gabriele Fischer nennt jene Instanz von lebendiger Kreativität in uns „*Die Tänzerin in Dir*“.

Der Prozess im Tanz ereignet sich dabei keinesfalls zufällig im Sinne von: Möge kommen, was kommen mag. Nein, ganz im Gegenteil. Es setzt ein Maß an Achtsamkeit, ein Maß des Gewahrseins des Atems voraus und es setzt vor allem die Präsenz des Körpers voraus. Eines Körpers, der wahrnehmend, fühlend und empfangend bis an den Rand seines Potenzials ist. Tanzen für mich ist, eine Möglichkeit zu haben, ganzheitlich dem Leben und seinen lebendigen Prozessen einen Ausdruck zu verleihen, dem Leben in Bewegung zu begegnen.

Dem bereits Existierenden zu begegnen und es über den Tanz auszudrücken – wenn sich das ereignet, dann entsteht etwas Magisches, etwas, das eine Kraft in sich birgt, das Licht in uns zum Leuchten zu bringen. Bach sagte einst, als er von einem Schüler gefragt wurde, wie er auf all die Melodien käme: „*Ich muss jeden Morgen aufpassen, um nicht über all die Melodien zu stolpern, denn sie alle sind schon da.*“

„*Die Tänzerin in Dir*“ ist ein Tanzangebot für Frauen, die sich auf der „*Bühne des Lebens*“ tänzerisch erfahren und über die gewohnten Muster von Bewegung hinaus bewegen möchten. Tanzen ist Kommunikation, ist ein lebendiger Austausch zwischen dem Innen- und Außenraum, zwischen Dir und den anderen Tänzerinnen. Tanzen stärkt in uns die Fähigkeit zum authentischen lebendigen Ausdruck.

Gruppenarbeit am Vormittag

Gleich zu Beginn des Tages werden wir im Schutzraum der Gruppe durch achtsame Bewegungsmeditation bei uns ankommen. Über den Atem nehmen wir Kontakt zum bewussten und unbewussten Erfahrungswissen in unserem Körper auf. Wir öffnen die Schleusen für all die Gefühle, Empfindungen in uns und werden durchlässiger und empfindungsfähiger für die Zell-Kommunikation, für die unterschiedlichen Ebenen in uns, und erfahren dabei hautnah unsere Körperlichkeit.

Gruppenarbeit am Nachmittag

„*Die Bühne des Lebens*“ – hier sind Dein Atem, Deine Bewegung, Deine Individualität gefragt. Einzelne oder im Dialog mit einer Tänzerin oder der Gruppe – das innere Erleben darf über den Tanz sichtbar, spürbar werden, darf den Raum ausfüllen, in Kommunikation treten. Die Individualität jedes Einzelnen verlangt individuelle Begleitung, diese wird in den Fokus der Aufmerksamkeit genommen und in der Gruppe reflektiert. In der Bewusstwerdung der Bewegung liegt der Schlüssel für die Veränderung und Neuorientierung. Von hier aus findet eine bewusste Gestaltung Deines Lebens statt.

TERMIN Dienstag 29.01.2019 – Samstag 02.02.2019

Ort Klappholtal, Akademie am Meer Sylt
25992 List/ Sylt Tel; 04651-9550

In Klappholtal wird Vollpension geboten.

An-/Abreise Beginn Mittwoch, Ende Sonntag um 12.00 Uhr mit dem Mittagessen.
Der Termin für die Einzelsunde wird vor Beginn des Aufenthaltes bekannt gegeben.

Honorar	Die Honorarkosten betragen 350,00 Euro. (Frühbucherrabatt bis zum 01.12.2018 <u>300,00</u> Euro) Darin sind 6 Stunden Gruppenarbeit am Tag enthalten. Die Kosten werden vor oder während des Seminars fällig und fallen bei Nichtteilnahme an. Du hast die Möglichkeit das Honorar auf das unten angegebene Konto zu überweisen, oder am Tag der Anreise in bar zu bezahlen.
Kosten	Für Unterkunft und Verpflegung 64,00 Euro pro Tag, der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,00 Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,50 Euro pro Tag.
Unterbringung	Du wohnst in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- und Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon, teilweise mit WC und Dusche ausgestattet sind. Bettwäsche und Handtücher sind im Preis enthalten.
Stornierung	Bei Stornierung der Reservierung wird eine Bearbeitungsgebühr von 15,00 Euro berechnet, zzgl. folgender Stornokosten: Bis 6 Wochen vor Anreisedatum ohne Stornierungskosten Ab der 6 Woche vor Anreise 50 % des Preises Ab der 2 Woche vor Anreise 75% des Preises, danach 100 %
Teilnahme	Verbindliche Anmeldung 6 Wochen vor Beginn erforderlich.
Mitbringen	Angenehme Kleidung für die Körperarbeit, Kleidung und Schuhe zum Tanzen im Freien, alles was Du persönlich zum Wohlfühlen brauchst.

Jede Person nimmt auf eigene Verantwortung teil.