

PRAXIS FÜR TANZ & KÖRPERTHERAPIE

HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®

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 KLEINGRUPPENANGEBOT (max.8 Teilnehmerinnen)

TANZ - DIALOG IN BEWEGUNG



An die Tanzskulptur

„Sie kann ihr Dasein nur im Tanz vollenden.

*Mit jeder Biegung gibt sie ganz sich preis und kehrt – in feierlichem Sichverschenden
– in sich zurück wie ein geschlossener Kreis.*

*Der Raum um ihre zarte Gliederwelle verflüchtet wie ein wolkiges Geäst,
da sie im nackten Sein gleich einer Quelle sich grenzenlos verströmend niederläßt.
Sie quillt im Tanz! Und dennoch ist ihr Wesen ganz in erhabne runde Ruh gebannt,
und alle Rhythmen ihrer Umwelt lösen sich auf in eine Schauung ohne Rand“*

Rose Ausländer,

Wir ziehen mit den dunklen Flüssen

TANZ - DIALOG IN BEWEGUNG

Was bewegt dich wirklich? Was möchte wieder in Bewegung kommen – oder weiterbewegt werden? Tanz ist mehr als Ausdruck. Es ist ein Gespräch ohne Worte. In diesem Seminar erkunden wir Tanz als Form lebendiger Beziehung, Kommunikation: zu uns selbst, zu anderen und zum Leben.

Für alle, die sich tanzend tiefer erfahren und dem Lebendigen in sich Raum geben wollen.

Termin 1 **Dienstag 26.05.26 – Sonntag 31.05.26 5 Tage**

Termin 2 **Samstag 20.06.26 – Samstag 27.06.26 7 Tage**

An-/Abreise Beginn jeweils um 19.00 Uhr nach dem Abendessen.
Ende am Abreisetag nach dem Frühstück.

Zeiten Täglich 10.00 - 12.30 & 16.00 - 18.15

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

Unterbringung Sie wohnen 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.

Honorar Die Honorarkosten betragen für **Termin 1** 350,00 Euro

Die Honorarkosten betragen für **Termin 2** 400,00 Euro

Kosten **Termin 1**
Für Unterkunft und Verpflegung betragen die Kosten **72,00** Euro pro Tag. Hinzukommen 21,00 Euro Einzelzimmerzuschlag und die jeweils gültige Kurtaxe.

Termin 2
Für Unterkunft und Verpflegung betragen die Kosten **80,00** Euro pro Tag. Hinzukommen 21,00 Euro Einzelzimmerzuschlag und die jeweils gültige Kurtaxe.

Sie haben die Möglichkeit das Honorar und die Unterbringungskosten auf das unten angegebene Konto zu überweisen. Sollten Sie nicht teilnehmen können, bzw. kurzfristig absagen, entsteht eine Ausfallgebühr von 50% der Teilnahmegebühr. Mit der Anmeldung akzeptieren Sie die Absageregelung.

Stornierung Bei Stornierung der Reservierung in der Akademie am Meer wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 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 per E-Mail oder Fon erforderlich. Fon 040 – 86691603 E-Mail pastian@tanz-und-koerpertherapie.de
Mitbringen	Angenehme Kleidung für die Körperarbeit, Kleidung und Schuhe zum Tanzen im Freien, alles Sie persönlich zum Wohlfühlen brauchen.
	Jede Person nimmt auf eigene Verantwortung teil.

TANZ - DIALOG IN BEWEGUNG

Leben ist Bewegung. Bewegungen sind untrennbar mit unseren Sinnen verbunden. Sinnliche Wahrnehmung und Bewegung bilden die Basis unserer Entwicklung – die Grundlage, um die Zusammenhänge des Lebens zu begreifen und seinen Herausforderungen zu begegnen.

In unserem Alltag, geprägt durch Jahrhunderte der Entfremdung, spielt der Körper meist eine untergeordnete Rolle. Die Lebendigkeit, mit der jedes Kind geboren wird, versickert bei vielen nach und nach wie ein Fluss in der Wüste. Die Kreativität, mit der wir auf die Welt kommen, zieht sich zunehmend zurück. Das körperliche Fühlen, das sinnliche Erleben schwindet, während der Verstand die Führung übernimmt. Damit verlieren wir zugleich die lebendige Erinnerung daran, dass in dieser Welt alles sich wandelnd, in wechselseitiger Beziehung, in Bewegung aufeinander bezogen ist.

Mehr als jede andere Form der Bewegung vermag es die Kunst des Tanzes, das körperliche Bewusstsein zurückzugewinnen – und damit die Erfahrung, dass wir in der Tiefe unseres Seins reine Bewegung in Beziehung sind. Die moderne Physik hat erkannt: Zerkleinert man Materie – ganz gleich welche, ob Stein oder Holz – bis dahin, dass am Ende nichts mehr an ihre ursprüngliche Form erinnert, gelangt man zu einer Qualität, die keine Festigkeit mehr aufweist, sondern nur Bewegung.

Im Tanz erleben wir die Beweglichkeit und Durchlässigkeit auf allen Ebenen des Seins, die es uns ermöglicht, den verborgenen Kräften des Lebens zu begegnen – jenen Kräften, die uns nicht selten in gegensätzliche Richtungen ziehen und zu zerreißen drohen. Diesen Kräften des Inneren und des Äußeren nachzuspüren, sie nach und nach in eine Form zu bringen, die uns entspricht und mit der wir einst gesetzte Grenzen erweitern – darin liegt die schöpferische Kraft des Tanzes.

Dafür brauchen wir einen Körper, der so in der Bewegung verankert ist, dass er den enormen Kräften des Lebens nicht ausweicht, sondern mit ihnen in Resonanz geht. Resonanz bedeutet für mich, Antworten auf die Herausforderungen des Lebens zu finden – Antworten, die das Fühlen auf dieselbe Stufe stellen wie das Wissen.

In meiner Arbeit lade ich dazu ein, tanzend mit den verschiedenen Wirklichkeitsebenen menschlichen Daseins in Kontakt zu kommen: mit der körperlichen Ebene (Knochen, Muskeln, Haut, Organe ...), der mentalen Ebene (Erkennen, Mitteilen, Bewusstwerden), der psychischen

Ebene (Fühlen, Träumen nachgehen ...), der energetischen Ebene (innere Ströme spüren) und der spirituellen Ebene (sich öffnen für das „Um-uns“).

Diese intensive Erfahrung aller Dimensionen des Lebens erlaubt uns, unser Bild von Beständigkeit loszulassen und uns dem Neuen, dem Unbekannten, das noch keinen Namen trägt, zu öffnen. Dabei rückt das Individuelle, unser „Ich“, in den Hintergrund – und zum Vorschein kommt ein „Wir“. Die Preisgabe unseres Selbst und die Teilhabe an einem großen Ganzen schenken uns eine oft ungekannte Wachheit für das Leben – und etwas zutiefst Ersehntes: das Gefühl der Zugehörigkeit.

Daher kann das Tanzen nicht in vorgegebenen Choreografien oder Schrittfolgen geschehen, sondern es folgt unseren Empfindungen – Bewegungen, die aus dem Moment heraus entstehen, aus einem räumlich orientierten Prozess des Dialogs, der ganz im Hier und Jetzt stattfindet. Der Tanz ist die Kunst jener Momente, in denen wir uns von allen Fixierungen lösen, von allen Vorstellungen, wie es zu sein habe – Momente, in denen wir uns in das Leben mit seinen unendlich vielen Möglichkeiten fallenlassen.

Hier, wo das Alte stirbt und dem Neuen Platz macht, begegnen wir unserer innewohnenden Kreativität, indem wir uns auf unsere innere Wahrnehmung verlassen. Sind Sie bereit, sich auf diesen Tanz einzulassen? „Es gibt nicht nur die Gefahr, dass du zu viel riskierst, es gibt auch die Gefahr, dass du zu wenig riskierst. Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße.“ – Martin Walser

Wer das Tanzen in sein Leben eingelassen hat, wird dadurch verändert. Ganz gleich, wo wir uns bewegen – am Arbeitsplatz oder im Alltag –: auf uns selbst zurückgeworfen, erforschen wir die verschiedenen Ebenen unseres Seins. Hier, zwischen dem Innenraum des Körpers und dem Außenraum, entfaltet der Tanz unser ureigenstes Potenzial. Zunächst erlebt es jede Tanzende für sich – im Erfahren der eigenen Möglichkeiten. Wir tanzen weiter und weiter, bis wir uns für das Gegenüber öffnen und es von dort aus ins Größere übergeht: in den gemeinsamen Raum mit unseren Mittänzerinnen. Alles bekommt seinen Platz, ohne sich anpassen zu müssen.

Es ist ein endloser, von Wertschätzung für uns selbst und unser Gegenüber getragener Dialog, vielleicht ähnlich wie der, von dem die Dichterin Rose Ausländer spricht:

*Endlos
der Dialog*

*Du und die Blume
du und der Stern
du und dein Mitmensch*

*Ununterbrochene
Zwiesprache
Funke an Funke
Der König in dir
der Bettler in dir
Deine Verzweiflung
deine Hoffnung
Endloser Dialog*

