

Tanz- und Bewegungswochenende in Heringsdorf

Freitag, 09.10. – Sonntag 11.10.2020



... Usedom ruft!

Einladung zu einem bewegten, entspannten und erholsamen Wochenende an der Ostsee!

Wir sind zu Gast im schönen Badeort Heringsdorf und wohnen direkt an der Ostseepromenade. Wir haben Ruhe und Raum gemeinsam Lebenszeit zu verbringen – uns zu bewegen, zu erholen und die Seele baumeln zu lassen.

Die Anreise ist Freitag bis 17.00 Uhr geplant. Treffpunkt und gemeinsames Abendessen wird dann gegen 18.30 Uhr sein, zu dem Jeder eine Kleinigkeit mitbringen darf.

Am **Sonnabend** haben wir 3,5 - 5 Stunden Zeit für Bewegung und Tanz. Das Programm beginnt mit Körpertraining, in dem wir die Tiefenmuskulatur, den Beckenboden, den Rücken stärken. Ich lade Euch ein, auf die Körpermitte zu achten, die natürlichen Körperverbindungen wahrzunehmen und in die eigene Beweglichkeit zu integrieren. (2 Stunden am Vormittag)

Der Nachmittag wird zweigeteilt sein: Zum einen biete ich ein ausgiebiges Dehn- und Rotationsübungsprogramm an, dass alle Körperteile ausgiebig beansprucht wird und trotzdem viel Entspannung verspricht.

Im zweiten Teil schwingen wir, arbeiten tänzerisch und nähern uns spielerisch der Leichtigkeit in Bewegung und Ausdruck an, wobei ich Anregungen für eigenes kreatives Entdecken gebe.

Es besteht also die Möglichkeit, zwei oder auch drei Trainingseinheiten für sich zu nutzen.

Sonntag:

Am Sonntag werden wir noch einmal je 1,5 Stunden Zeit nehmen, uns mit unserer Körpermitte und den verbindenden Elementen zu beschäftigen, auch dieses einmal als Körpertraining und einmal in tänzerischer Form angedacht. Wir werden uns den Naturelementen unterordnen und schauen welche Inspiration kommt und welche Wünsche sich daraus entwickeln.

Spätestens gegen 14.00 Uhr beenden wir die Körperarbeit und können gerne noch individuell oder gemeinsam Zeit miteinander verbringen.

Das brauchen wir:

Bequeme Tanz-/Trainingskleidung zum Wohlfühlen, Stoppersocken, leichte Tanzschuhe, auch festere für die Bewegung im Freien. Gymnastik- bzw. Yogamatte sind von Vorteil, wer hat, bitte einen Flexistab mitbringen. Witterungsbedingte Kleidung ist selbstverständlich. Für die tänzerischen Workshops werden wir eventuell die Schleier nutzen.

Unterkunft:

Uns stehen z.Zt. 3 Apartments mit je 4 Betten (2 Schlafzimmer) im „Hausbrainstorm“, dem DRK Seminar- und Ferienhaus, Maxim-Gorki-Str. 38, 17424 Heringsdorf, zur Verfügung. Die Apartments sind je 63 m² groß, haben einen Wohnraum mit offener Küche, ein eigenes Bad, Balkon oder Terrasse. Alles ist sehr schön und großzügig eingerichtet. Der Seminarraum, der dann uns gehört, hat eine offene Fensterseite zur Terrasse. Schaut es Euch gerne im Internet an:

Link zur Webseite: <http://www.hausbrainstorm.de>

Kosten für die Übernachtung, Verpflegung, Training:

Die Apartments kosten je 100,00 Euro pro Tag. Das sind also 50,00 Euro bei Vollbelegung pro Person für die 2 Nächte, anteilig ansonsten etwas höher. Ein Frühstück kostet ca. 7,50 Euro. Pro Auto zahlen wir 3,60 Euro/Tag für den Parkplatz. 3 Parkplätze sind erstmal reserviert, Fahrgemeinschaften haben sich bewährt. Dazu kommen die weiteren Mahlzeiten. Es gibt eine Vielzahl von netten Restaurants in der nahen Umgebung wo wir essen können. Selbst etwas mitzubringen und zu machen, ist natürlich möglich.

Meine Honorarkosten betragen 100,00 Euro/Person (5 Stunden) und 130,00 Euro (8 Stunden) für das gesamte Trainingsangebot. Frühbucherrabatt bis 31.08.2020: 10,00 Euro Rabatt auf den Honorarpreis. Wer sich erst vor Ort für mehr Training entscheidet, kann das gerne tun.

Fixkosten für die Teilnahme:

165 €/195 € (incl. Übernachtung, Frühstück, Training), bzw. 10,00 € weniger bei Buchung bis 31.08.2020

Individuelle Kosten:

Frühstück (vor Ort zu zahlen), individuelle Verpflegung, Getränke, anteilige Parkgebühren und Benzinkosten u. w. nach Bedarf

Bitte meldet Euch mit dem beigefügten Anmeldeformular verbindlich an, bitte bis spätestens 20.09.2020. Bei Anmeldung sind 50 % der Fix-Kosten fällig, die weiteren dann 30.9.2020.

Ich freue mich auf ein gemeinsames, bewegtes Wochenende, Eure Karin

