

Tanz- und Bewegungswochenende in Heringsdorf

Freitag, 27.09. – Sonntag 29.09.2019



... wer kommt mit?

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

Zu Gast im schönen Badeort Heringsdorf auf der Insel Usedom, der idyllisch zwischen Bansin und Ahlbeck liegt, werden wir erholsame Stunden erleben, Schlendern, Verweilen und die Seele baumeln lassen.

Wir wohnen direkt an der Ostseepromenade und sind mit ein paar Schritten am feinen

Sandstrand. Ende September finden wir bestimmt viel Ruhe und Platz, um uns tanzend mit den Elementen der Natur zu verbinden. Sind die Wetterambitionen nicht ganz auf unserer Seite, haben wir einen schönen Seminarraum in unserer Unterkunft zur Verfügung.

Die Anreise ist Freitag bis 17.00 Uhr geplant. So haben wir den Abend Zeit uns kennenzulernen und uns auf das Wochenende einzustimmen. Treffpunkt wird dann gegen 18.30 Uhr zu einem gemeinsamen Abendessen sein, zu dem Jeder eine Kleinigkeit mitbringen darf.

Am Sonnabend haben wir 3 - 4 Stunden Zeit für Bewegung und Tanz.

Ich möchte mit Euch die Tiefenmuskulatur und den Beckenboden stärken und schauen, wie wir unsere Körpermitte und die Körperverbindungen wahrnehmen und aufbauen können. Gewichte und Gewicht sollten im Anschluss gar keine Rolle mehr spielen, leicht und beschwingt darf es dann in die Freizeit gehen.

Diese Körpererfahrung nehmen wir mit in ein Tanztraining nach orientalischen Rhythmen am Nachmittag. Mit leichten und fließenden Bewegungen wollen wir uns dem Thema Wasser nähern, aus dem wir ja zu einem großen Prozentsatz bestehen. Das Training ist so aufgebaut, dass auch Nicht-Erfahrene folgen und in die Tanz-Bewegungen einsteigen können.

Sonntag:

Am Sonntag werden wir noch einmal 2 Stunden Zeit nehmen, uns mit unserer Körpermitte und den verbindenden Elementen zu beschäftigen. Die Natur werden wir als Inspirationsquelle und Tanzort wahrnehmen, nutzen und in Bewegung gestalten.

Das brauchen wir:

Leichte Tanz-/Trainingskleidung zum Wohlfühlen, Stoppersocken, leichte Tanzschuhe, eventuell auch fester für die Bewegung im Freien, etwas zum Überziehen, Tanzschleier (kann gestellt werden), Gymnastik- bzw. Yogamatte und auf jeden Fall witterungsbedingte Kleidung – wir hoffen natürlich auf einen schönen Spätsommer.

Unterkunft:

Uns stehen z.Zt. 3 Apartments mit je 4 Betten im „Hausbrainstorm“, dem DRK Seminar- und Ferienhaus, Maxim-Gorki-Str. 38, 17424 Heringsdorf, zur Verfügung und ich hoffe auch, bei Bedarf noch dazu buchen zu können. Die Apartments sind je 63 qm groß, haben eine offene Küche, einen Wohn- und Schlafraum, eigenes Bad, Alles ist sehr schön und großzügig eingerichtet. Es gibt einen schönen Seminarraum, der dann uns gehört, mit einer tollen Fensterseite zum Garten. Das Haus liegt fast direkt am Meer. Hier ist der 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 5,95 Euro. Pro Auto zahlen wir 3,60 Euro je Tag für den Parkplatz. Wir werden Fahrgemeinschaften bilden. 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.

Die Kosten für unsere Bewegungszeit betragen 60,00 Euro/Person. Bei Buchung bis zum 31.08.2019 50,00 Euro.

Damit sind die

Fixkosten für die Teilnahme:

129 € (incl. Übernachtung, Frühstück, Training, Parkgebühren) **(119,00 € für Frühbucher)**

Individuelle Kosten:

Verpflegung, Getränke, anteilige Benzinkosten u. w. nach Bedarf

Freuen wir uns auf ein schönes Wochenende an der Ostsee! Bitte meldet Euch mit dem beigefügten Anmeldeformular verbindlich an, bitte bis spätestens 14.09.2109. Wenn noch Kapazitäten sind, geht es auch kurzfristiger. Bei Anmeldung sind 50 % der Fix-Kosten fällig, die weiteren dann kurz vor der Abreise.

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

