

Embodiment, Dance & Wellness

8.-10. März 2024

Elbtalaue, Niedersachsen (Wendland)



Wir kombinieren Embodiment mit Embodied Dance.

Gehen ins Spüren, nehmen unseren Körper wahr und tauchen ein in den Moment.

Wir gehen in achtsamen Körperkontakt, somatisches Andocken und Co-Regulation.

Entfalten unseren tänzerischen Ausdruck und erlauben unserem Wesen sichtbar zu werden.

Ihr seid eingeladen im schönen Wendland im östlichen Niedersachsen mit euch selbst und mit anderen in Verbindung zu kommen.

Für das Embodiment, Dance & Wellness-Retreat werden wir in einem komfortablen Seminarhaus wohnen, das in einem grünen Wiesental liegt, umgeben von großen Wäldern und der weiten Elbtalaue.



Das Retreat

An diesem Wochenende tauchen wir tief ein in Körperwahrnehmung, Bewegungsgenuss, achtsame Berührung, Sinnlichkeit, Verbindung und Gemeinschaft.

Erlebe eine Zusammenstellung von Zutaten aus Embodiment, Embodied Contact und Embodied Dance.

Wir erlauben uns, ganz Körper zu sein und unsere Sinneswahrnehmungen

zu genießen. Wir laden Körperkontakt in kleinen Schritten ein, docken aneinander an und geben unser Gewicht ab, bis sich unser Nervensystem beruhigt und wir ganz in der Gruppe ankommen.

Wir finden den Zugang zu tänzerischem Ausdruck über das innere Körpererleben, wie durch das Erleben von Körperstrukturen, Stimmungen und inneren Bildern.

Auf Basis von zeitgenössischem Tanz bekommen

wir kreative Impulse und Inspirationen, die uns ermöglichen, einen organischen und poetischen Ausdruck im Körper zu erfassen und zu einer eigenen Bewegungsentfaltung zu gelangen.

Darüber hinaus haben wir die Möglichkeit, uns in Sauna oder Pool zu entspannen. Mit reichlich Zeit zum Ausruhen, zum Spaziergehen und für ausgedehnte Wellness-Einheiten gönnen wir unserem Körper ein Rundum-Wohlfühl-Programm.

Wer dich begleitet



Mariana Madeira

Mariana ist Tänzerin, Tanzpädagogin, Choreographin, Performance Künstlerin, Community Performance Teacher und Mutter. Sie ist in Rio de Janeiro geboren und in einer Familientradition von Körperarbeit und Tanz aufgewachsen. Seit 23 Jahren forscht sie aktiv in diesem Feld. In ihrer Arbeit lässt sie die Prinzipien von zahlreichen Techniken wie Yoga, Canticana, BMC, Elementarer Tanz, Gaga in eine eigene Komposition zusammen fließen.

Frederik Wahl

Frederik forscht seit 12 Jahren zur Behandlung von Bindungs- und Entwicklungstrauma durch Embodiment, Bewegung, Hingabe und das sichere Erleben von Gefühlsprozessen. Er ist ausgebildet in Körperpsychotherapie, Gewaltfreier Kommunikation, Kampfkunst und Contact Improvisation und beschäftigt sich im Moment vor allem mit der Erforschung von heilsamem Körperkontakt.



Unterkunft und Verpflegung

Komfortables Seminarhaus in der Natur

Umgeben von Wiesen und Wäldern wohnen wir in einem komfortablen Seminarhaus mit Wellness-Bereich und Rückzugsmöglichkeiten im Garten. Das Haus liegt inmitten eines Naturparks, ein idealer Kraftplatz zum Auftanken und Ruhe finden.

Verpflegung

Während des Retreats werden wir mit biologischer, vegetarisch/vegane Vollwertkost versorgt (inkl. Kaffee/Tee/kleinen Snacks, Freitag: Abendessen, Samstag: Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Abendessen, Sonntag: Frühstück, Mittagessen).

An- und Abreise

Anreise: Freitag bis 18 Uhr, Abreise: Sonntag ca. 16 Uhr

Anmeldung

Preis	(jeweils für den gesamten Seminarzeitraum)
Seminar:	200 Euro
Übernachtung:	92 Euro (DZ mit Bad inkl. Bettwäsche, Handtücher, Wellness. EZ +26€)
Verpflegung:	68 Euro (hochwertige vegetarisch/vegane Bio-Vollverpflegung)
Kostenbeitrag:	25 Euro (für den Gruppenraum)

Anmeldung

Anmelden kannst du dich per Email an: post@frederikwahl.de



Wenn du Fragen hast, melde dich gerne:

Mariana / madeirahumann@gmail.com / Frederik / post@frederikwahl.de / www.frederikwahl.de