

Tanzlust

An vier aufeinander folgenden Dienstagabenden biete ich von 19.30 Uhr – 21.00 Uhr Tanzsequenzen an. Die Gebühr beträgt 40 € für jede einzelne Sequenz und ist am ersten Abend zahlbar.

„Schnuppern“ ist für 10 € am jeweils ersten Abend möglich. Bei Fortsetzung der Tanzsequenz wird diese Zahlung angerechnet.

Wintertanz



**Dienstag, 15. Januar
bis 5. Februar 2019**

Mögliche Themen:
Neuanfang, Achtsamkeit,
Grenzen, Kraft spüren

Frühlingstanz

**Dienstag, 19. März
bis 9. April 2019**

Mögliche Themen:
Leichtigkeit, Wachstum,
Lebensfreude, Vitalität



Sommertanz



**Dienstag, 3. September
bis 24. September 2019**

Mögliche Themen:
Fülle, Lebendigkeit,
Vitalität, Vertrauen

Herbsttanz

**Dienstag, 5. November
bis 26. November 2019**

Mögliche Themen:
Einkehr, zur Ruhe
kommen, Grenzen,
Wertschätzung



DanseVita

Tanzabende an Freitagen

Beschwingt ins Wochenende

... abschalten und umschalten und mit neuen Impulsen ins Wochenende gehen.

Ich bitte um Anmeldung.

- Freitag, 4.1.2019
- Freitag, 1.2.2019
- Freitag, 1.3.2019
- Freitag, 5.4.2019
- Freitag, 10.5.2019
- Freitag, 7.6.2019
- Freitag, 5.7.2019
- Freitag, 9.8.2019
- Freitag, 6.9.2019
- Freitag, 18.10.2019
- Freitag, 8.11.2019
- Freitag, 6.12.2019

Diese Veranstaltungen beginnen jeweils um **18.30 Uhr** und dauern **bis ca. 20 Uhr**.

Gebühr: 10 € pro Abend

Veranstalterin und Ort

Ute Mierke



DanseVita-Lehrerin
MBSR-Lehrerin
Leiterin von Kreativkursen
Hospizhelferin

**Tanzraum Ute Mierke
Brückenhofstraße 1
34587 Felsberg-
Altenbrunslar**

Telefon: 05662 – 4113

Email: utemierke@posteo.de

www.dansevita-mierke.de

Tanzzen

2019

DanseVita

Tanz des Lebens

Es gibt Momente, da hört man auf nachzudenken. Genau diese Momente sind die schönsten, und diese erlebst du beim Tanzen. Du spürst deine Kraft und Lebendigkeit. Du bewegst dich und tanzt deinen eigenen Tanz.

Der Schwerpunkt liegt auf dem Erleben und Spüren. Hier gibt es kein „richtig“ und kein „falsch“, keine vorgegebenen Schritte und du musst nichts leisten oder richtig gut sein.

Getanzt wird zu Musik aus den verschiedensten Stilrichtungen: mal fein und sinnlich, mal wild und ungestüm, mal allein, mal zu zweit, mal mit der ganzen Gruppe.

Die „äußerliche“ Bewegung des Tanzes bringt auch immer „innere“ Bewegung mit sich.

DanseVita, so heißt die Methode, nach der wir tanzen, ist für Menschen jeden Alters geeignet, die Freude an Tanz und Bewegung haben und Lust verspüren, sich selbst zu erleben und besser kennen zu lernen.

Tanztage

Tanzen ist Träumen mit den Füßen

Allmählich werden die Tage länger und Sonnenstrahlen wecken die Sehnsucht auf das vor uns liegende noch fast ganz neue junge Jahr. Es ist ein immerwährender Kreislauf und doch immer wieder ein Neu-Anfang.

Schneeglöckchen sind auf dem Weg zum Licht, ein Hauch von Grün ist zu ahnen.

Wir machen uns tanzend auf den Weg, lassen Altes hinter uns, Erstarrtes kommt ins Fließen und wir spüren Kraft und Lebensfreude.

Termin: Samstag, 26. Januar 2019 von 11 - 16 Uhr
Gebühr: 40 €

Die Zeit rennt und ich hinterher?

Wir laufen schon, während wir noch liegen, wir frühstücken, während wir eigentlich noch unter der Dusche stehen. Wir sind schon an der Arbeit, während wir noch Wochenende haben und sind im Wochenende, während

wir an der Arbeit sind.

Wir sind oft nicht wirklich DA, sondern mit unseren Gedanken, unserer Aufmerksamkeit bei allem Möglichen. Tanz führt immer wieder heraus aus dem Alltag, Grübeleien und Gedanken-Karussellen. Tanzen verbindet und verankert den Menschen mit Leib und Seele.

Das Leben findet HIER und JETZT statt und manchmal merken wir das gar nicht. Es liegt eine große Kraft darin, den Augenblick, in dem wir jetzt gerade leben, mit voller Bewusstheit zu ertanzen und einfach Spaß zu haben!

Termin: Samstag, 16. März 2019 von 11 - 16 Uhr
Gebühr: 40 €

Soulfood to dance

**Ich lobe den Tanz,
denn er befreit den Menschen
von der Schwere der Dinge...**

So beginnt ein Gedicht, das Augustinus (345 - 430 n. Chr.) zugeschrieben wird.

Wir tanzen zu superschöner Musik aus den verschiedensten Stilrichtungen: mal fein und sinnlich, mal wild und ungestüm, mal allein, mal zu zweit, mal mit der ganzen Gruppe. Die „äußerliche“ Bewegung des Tanzes bringt auch „innere“ Bewegung mit sich. Tanzen bringt dich unmittelbar mit deiner Kraft und auch mit deiner Zartheit in Verbindung.

Termin: Samstag, 21. September 2019 von 11 - 16 Uhr
Gebühr: 40 €

Was im Leben zählt

Ich wünschte, ...

„ich hätte den Mut gehabt, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu leben“, „ich wäre mit meinen Freunden in Kontakt geblieben“, „ich hätte nicht so viel gearbeitet“, „ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszusprechen“, „ich hätte mir mehr Glück erlaubt.“

Diese Aussagen stammen von Sterbenden, die gefragt wurden, ob sie rückblickend auf ihr Leben etwas anders machen würden, wenn sie noch einmal die Wahl hätten.

Solche Erfahrungen können uns eine Anregung und Ermutigung sein und wir haben eine reelle Chance vom Wünschen ins Tun zu kommen.

Termin: Samstag, 23. November 2019 von 11 - 16 Uhr
Gebühr: 40 €

Kreativkurse

Intuitiv Malen + Yoga

Intuitives Malen bietet dir die seltene und wundervolle Gelegenheit, dem Drang zu widerstehen, alles kontrollieren zu wollen. Es geht darum, dir Zeit zu nehmen, auf deine innere Stimme zu hören und das zu tun, was du wirklich interessant findest.

Körper, Geist und Seele werden angeregt. Du erlebst einfache Yogaübungen, entdeckst verschiedene Arten und Wege zum Malen und lässt dich von Musik inspirieren.

Dieses Wochenende gestalten Karin Rauber (Yogalehrerin, Yogaloft Lahnau) und ich gemeinsam. Dich erwartet ein ganzheitliches Angebot mit Platz für Ruhe, Besinnung, Anregung und Aufregung. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

**Termin: Samstag, 18. Mai 2019 von 11 - 17 Uhr und
Sonntag, 19. Mai 2019 von 10 - 14 Uhr**

Gebühr: 100 € zuzüglich Material

Vom Zufall und der Absicht

**„Kunst ist, wenn man's nicht kann,
denn wenn man's kann, ist's keine Kunst.“**

Dieser Satz stammt von Karin Grudda, einer Künstlerin aus Gudensberg. In verschiedenen Workshops habe ich ihre Art zu malen erfahren und habe für mich damit experimentiert. Wir werden Bilder in dieser Technik mit Ölstiften gestalten. Wir gehen es spielerisch an und lassen uns inspirieren.

Termin: Samstag, den 29. Juni 2019 von 11 - 18 Uhr
Gebühr: 50 € zuzüglich Materialkosten

Externer Kurs

Lebensfreude pur

Nanas bauen in der Künstlerkolonie Willingshausen

Termin: 10., 11. und 24. August 2019, jew. 10 - 16 Uhr
Gebühr: 175 € zuzüglich Materialkosten

Anmeldung bei mir oder unter www.malerkolonie.de

Tanzgutscheine

Für alle Veranstaltungen sind bei mir Tanzgutscheine erhältlich.