

Kreativkurse

Intuitiv Malen + Yoga

Anregungen für Körper, Geist und Seele warten auf dich. Du erlebst einfache Yogaübungen, entdeckst verschiedene Arten und Wege zum Malen und lässt dich von Musik inspirieren. Intuitives Malen eröffnet 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.

Dieses Wochenende gestalten Karin Rauber (Yogalehrerin, YogoLoft Lahnau) und ich gemeinsam. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Termin: Samstag, 16. Mai 2020 von 11 - 17 Uhr und Sonntag, 17. Mai 2020 von 10 - 14 Uhr

Kosten: 100 € zuzüglich Material

Welche Farbe hat der Sommer?

Natur - Achtsamkeit - Malen

Auf einer Wanderung in den Wäldern um Altenbrunslar sammelst du die Farben auf einem großen weißen Tuch für dein Bild. Diese so vorbereiteten Tücher werden auf Rahmen gespannt und dann mit Pigmenten, Farben, Sand und Erden gestaltet.

Der Tag lässt viel Raum für Muße, Kreativität, Innehalten und zur Ruhe kommen. Nichts muss, vieles kann. Achtsame Übungen während des Tages bieten dir die Möglichkeit, ganz bei dir anzukommen.

Termin: Samstag, 20. Juni 2020 von 11 - 17 Uhr

Kosten: 50 €, zuzüglich Material

NANAs bauen

Du kannst deine eigene kleine NANA bauen und sie nach deinen Vorstellungen gestalten. Zuerst lernst du aus Drahtgeflecht eine Grundfigur zu formen und diese dann mit Zeitungspapier und Kleister zu verkleiden. Die Rundungen dieses „Rohlings“ werden danach mit Pappmache gestaltet. Aus Ecken werden geschmeidige Rundungen, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Figur braucht Zeit zum Trocknen und nach zwei Wochen kannst du deine NANA bemalen.

**Termin: Sa., 25.7., 11 - 16 Uhr u. So., 26.7., 10 - 14 Uhr
Sa., 8.8., 10 - 14 Uhr**

Kosten: 130 €, zuzüglich Material

DanseVita

Tanzabende an Freitagen

Beschwingt ins Wochenende

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

Ich bitte um Anmeldung.

- Freitag, 7.2.2020
- Freitag, 13.3.2020
- Freitag, 8.5.2020
- Freitag, 5.6.2020
- Freitag, 7.8.2020
- Freitag, 11.9.2020
- Freitag, 2.10.2020
- Freitag, 6.11.2020
- Freitag, 4.12.2020

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

Gebühr: 12 € pro Abend



Gute Zeit verschenken mit einem Tanzgutschein.

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

DanseVita

TANZABENDE 2020

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 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

Das Leben ist wie eine Pralinenschachtel...

... denn du weißt nie, was du bekommst.

Diese Lebensweisheit aus dem Film „Forrest Gump“ bringt die Unberechenbarkeit des Lebens auf den Punkt. Wie kann ich inmitten dieses Unberechenbaren Zufriedenheit und Zutrauen finden?

Auf viele Dinge und Situationen im Leben haben wir keinen Einfluss, allerdings haben wir großen Einfluss darauf, wie wir damit umgehen. Das Leben findet im HIER und JETZT statt und manchmal merken wir das gar nicht. Bei der Bewegung zu Musik gelingt es leicht, im Moment anzukommen, eher zu spüren als zu denken oder zu bewerten.

Es liegt eine große Kraft darin, den Augenblick, in dem wir gerade jetzt leben, bewusst wahrzunehmen, zu tanzen und einfach Spaß zu haben.

Termin: Samstag, 15. Februar 2020 von 11 - 16 Uhr
Kosten: 50 €

Aus dem Vollen schöpfen

Eines haben wir Menschen gemeinsam: Wir werden alle älter. Mit zunehmender Reife ändert sich der Blick auf das eigene Leben und das Geschehen um uns herum.

Es sind oft die kleinen Dinge, die leisen Begegnungen, kurze Augenblicke, die uns berühren.

Es ist gut, sich gelegentlich Zeit zu nehmen, all das wahrzunehmen, was uns bewegt, glücklich macht und Lebendigkeit spüren lässt.

Termin: Samstag, 21. März 2020 von 14.30 - 18 Uhr
Kosten: 35 €

Tanz aus dem Körper

Tanz ist gelebte Lebendigkeit, die man häufig im Alltag nicht mehr spürt, weil man nur noch funktionieren muss.

Die Sprache des Körpers ist universell. Alter oder körperliche Befindlichkeit sind hier sekundär, Musik hilft, Grenzen zu überwinden. Der Körper wird geschmeidig und Bewegungen werden leicht und fließend.

Meine Erfahrung zeigt, dass die größte Begrenzung im Kopf sitzt, von Gedanken erzeugt wird und dies überwunden werden kann. Also: „Tanze, tanze, tanze, am liebsten aus der Reihe!“

Elemente aus dem Trancetanz (Batukada) ermöglichen tiefe Erfahrungen, Rhythmen aus aller Welt begleiten uns, und wir lassen Körper und Seele mit der Musik schwingen.

Termin: Samstag, 25. April 2020 von 11 - 16 Uhr
Kosten: 50 €

Frei - Zeit

„Samstag, 26. September 2020: Alles stehen und liegen gelassen, Pflichten verschoben, auf Sonntag vielleicht. Altweibersommer gefeiert im Liegestuhl, dem Schatten nachgelaufen, der Sonne gefolgt, mit Pustebumenwolken gespielt auf südlich blauem Himmel den halben Sommer nachgeholt.“

Heute laden wir Leichtigkeit und Muße ein und lassen die Seele schwingen. 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.

Termin: Samstag, 26. September 2020 von 11 - 16 Uhr
Kosten: 50 €

Komm, wir zieh'n in den Frieden

Miteinander tanzen fördert das Erleben von Verbundenheit und baut Brücken zwischen Völkern, Kulturen und Menschen. Miteinander tanzen fördert gegenseitigen Respekt.

Tanzen ist Ausdruck von Lebensfreude, Kreativität und Hingabe. Tanzen ist auch ein Spiel zwischen Körper, Geist und Seele. Tanzen versöhnt und verbindet mit sich selbst und mit Anderen.

Die Welt ist eine andere, wenn wir tanzen.

Termin: Samstag, 14. November 2020 von 11 - 16 Uhr
Gebühr: 50 €

Feste Gruppen - Tanzlust

Im geschützten Rahmen einer festen Gruppe ist sowohl Raum für Kreativität, Freude, Ausgelassen sein, als auch für Innehalten, Fühlen, Sanftheit und Verspieltheit. Das Angebot richtet sich an alle, die sich für die Teilnahme an allen sechs Abenden der jeweiligen Gruppe entscheiden. Die Kosten betragen 66 €. „Schnuppern“ ist an den ersten beiden Abenden für je 12 € möglich. Dieser Betrag wird bei Fortsetzung angerechnet.

Neue Horizonte

An diesen Tanzabenden wenden wir uns unseren Wünschen und Visionen für das vor uns liegende Jahr zu.
Montags, 17.2 bis 23.3, 19.30 - 21 Uhr

Rhythm & Flow

In dieser Tanzreihe wenden wir uns all dem zu, was uns in unserem Rhythmus stärkt und passt.
Montags, 20.4. bis 25.5., 19.30 - 21 Uhr

Raus aus dem Kopf - rein in den Körper

Tanzen, lebendig sein, Kraft und Lebensfreude spüren und die innere Batterie aufladen.
Montags, 17.8. bis 28.9. (nicht am14.9.), 19.30 - 21 Uhr

Sammle deine hellen Stunden

Wenn die Tage kürzer werden ist es gut, sich den hellen Seiten des Lebens zuzuwenden. Wenn ich gute Laune habe, dann tanze ich. Wenn ich tanze, dann kriege ich gute Laune!
Montags, 2.11. bis 7.12., 19.30 - 21 Uhr