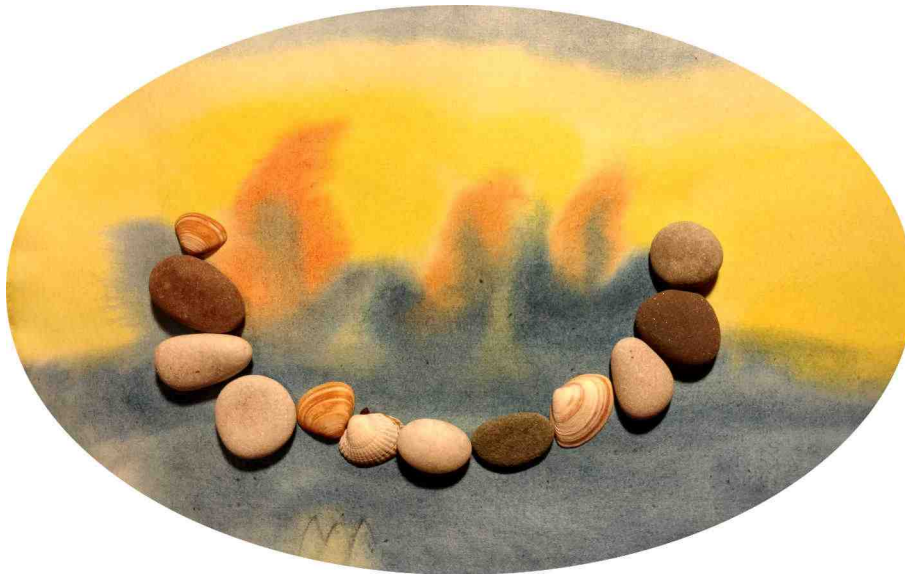


# Winterglühen

in Ostjütland

mit Biodanza zu Lande und im Wasser,  
Poesie und Sprache des Herzens  
von 17. - 24.02.2018



Eine tänzerische Reise mit viel Wärme im Miteinander auf dem Tanzboden,  
vor dem Kaminofen und im warmem Wasser

Wir laden euch ein, mit uns *Biodanza* und unsere Erfahrungen mit der *Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg* zu teilen, um uns dem anzunähern, was Begegnung, Freundschaft und Gemeinschaft ausmachen.

Das Tanzen mit *Biodanza* kitzelt unsere ganze Lebendigkeit heraus, erfüllt und erneuert Körper und Seele. Es bringt in die Kraft, lässt sensibel werden und fördert wertschätzendes Miteinander.

Die Hingabe ans Wasser schafft Vertrauen und löst Spannungen und lässt die Seele schweben.

Wir tanzen im Ferienhaus, und zwar auf festem Boden sowie im Wasser (ca. 30°C). Wasser hat die Eigenschaft des Lösens z.B. der Muskeln und Gelenke, aber auch fester Verhaltensstrukturen. Und es bietet ein Übungsfeld, (Grund-)Vertrauen aufzubauen.

Im Leben gibt es auch Konflikte. Sie erschüttern uns oder bringen uns aus dem Fluß, sie werfen uns aus der Bahn und führen zu kräftigen Gewittern zwischen uns und anderen. Sie können unser Leben durcheinanderbringen...und bereichern! Macht doch oft der Ton die Musik, oder: Wie sag ich`s? Und was höre ich? Höre ich auch mit dem Herzen?

Für diesen Tanz der Sprache werden wir Raum für Gesprächsrunden haben, in denen wir uns gemeinsam verschiedenen Formen wertschätzender Kommunikation wie der *Gewaltfreien Kommunikation (GfK)* zuwenden. Unter anderem in Form von Übungen. Dabei sind wir ehrlich, authentisch und friedvoll. Es besteht für jeden die Möglichkeit, Konfliktsituationen aus dem eigenen Leben einzubringen, zu bearbeiten und gemeinsam anzuschauen. So wird aus einem Streit mein ganz persönliches Wachstum.

Als kulturellen Höhepunkt möchten wir einen Ausflug nach Aarhus in das dortige sehr beeindruckende Kunstmuseum anbieten (Einmal gemeinsam raus aus der Hütte...). Aarhus ist europäische Kulturhauptstadt 2017!

Wir, das Team, wünschen uns in dieser Woche ein achtsames Miteinander-Leben in Tanz der lebendigen und gefühlvollen Menschen, die wir sind.

Wir teilen als Gruppe ein dänisches Ferienhaus in Fjellerup, ca. 45 km nordöstlich von Aarhus, mit Kaminofen, Pool und Sauna! Am Ostseestrand gelegen ermöglicht es uns Spaziergänge am Wasser. Es ist ein Selbstversorger-Haus, denn das gemeinsame Kochen ist genußvolle Gemeinschaftsbildung.

Das Team: Ute Lowitz (Biodanza),  
Tommy Pitsch, Ursel Karlowski (Kommunikation, GfK-Anwender)  
Jörg Schubert (Technik)

Beitrag: Seminargebühr und Logis: 500,-€ (ermäßigt nach Absprache)  
Verpflegung: ca. 70,-€ + Kiste  
Museumsbesuch ?

Wir möchten auch denjenigen die Teilnahme ermöglichen, die knapp bei Kasse sind. Bitte spricht uns an ...

Anreise und Beginn: Samstag, 17.2.18 ca. 16.30- 18.00 Uhr  
Abreise: Samstag, 24.2.18 um 10.00 Uhr

Aufgrund der doch etwas höheren Kosten für Lebensmittel in Dänemark haben wir die Idee dazu, dass jede/r Teilnehmer/in eine Kiste mit Gemüse und Leckerem, was man selbst eben gerne isst, mitbringt. Wer kann, auch gerne ein Bündel Holz für den Kamin. Darüber hinaus gibt es eine gemeinsame Verpflegungskasse für Einkäufe vor Ort. Fahrgemeinschaften vermitteln wir gerne.

**Die Anzahl ist begrenzt auf 14 Teilnehmer. Bitte meldet euch bei Interesse zügig an.**