

## Inhalte und Abschluß

An 6 Wochenenden werden dabei folgende Themen abgedeckt:

- Bewegungen, Bewegungskonzepte, Schritte und Haltungen aus dem traditionellen und modernen Ägyptischen Tanz
- Tanz zu Dir Selbst – Bodywork, Franklin-Methode®, Sensory Awareness
- Methoden, Übungen und Konzepte aus der Tanztherapie (Bewegungsqualitäten / Efforts nach Laban mit besonderem Fokus auf weiblichen Eigenschaften und kulturellen Zuordnungen, Wechselwirkung von Körper und Seele – Embodiment)
- die Arbeit mit weiblichen Archetypen
- die spirituelle Dimension von Tanz, Musik und Bewegung
- Vorbereitung von Gruppenstunden, Stundenbilder, dazu kommen Eigenerfahrung mit Tanz zu Dir Selbst, eine Praxis- und Abschlussarbeit, sowie Peergroup-Treffen zwischen den Terminen.
- Abschluss mit Zertifikat (nach erfolgreicher Teilnahme)

## Voraussetzungen

Freude am Tanz, Interesse an der Verbindung von Tanz und Persönlichkeitsentwicklung und die Teilnahme an einem Einstiegs- und Auswahlseminar.

## Kosten

Die aktuellen Kosten findest du ebenso wie die aktuellen Termine online:

[tanzzudirselbst.at](http://tanzzudirselbst.at)

## Anmeldung

Astrid Pinter, Tel.: 0650/602 5 602,  
Mail: [office@astrid-pinter.at](mailto:office@astrid-pinter.at), [www.astrid-pinter.at](http://www.astrid-pinter.at),  
[www.tanzzudirselbst.at](http://www.tanzzudirselbst.at)



### Astrid Pinter

Konzeption und Leitung der Fortbildung

integrative Tanzpädagogin, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTA); Montessori-Pädagogin, Ausbildung in Raqs Sharqi bei Liza Wedgwood (England) und Erna Fröhlich (München). Leitung von Tanz- und Bewegungsgruppen mit den Schwerpunkten Ägyptischer Tanz, Körper- und Selbsterfahrung für Frauen, tanztherapeutische Arbeit in Kooperation mit verschiedenen Institutionen und in freier Praxis.  
[www.astrid-pinter.at](http://www.astrid-pinter.at), [www.tanzzudirselbst.at](http://www.tanzzudirselbst.at)



### Brigitte Ferchichi

Dipl. Bewegungspädagogin und Lehrtrainerin für Franklin-Methode®. Seit 1995 Lehrerin für orientalischen Tanz und Körpererfahrung, Organisatorin für Frauentanzreisen nach Ägypten. Kursleiterin für Gesundheitsgymnastik,  
[www.brigitte-ferchichi.at](http://www.brigitte-ferchichi.at)



## Tanz zu Dir Selbst!

Fortbildung für Leiterinnen von bewegten Frauengruppen

**Alle Informationen und aktuelle Termine unter  
[www.tanzzudirselbst.at](http://www.tanzzudirselbst.at)**

Astrid Pinter, Tel.: 0650/602 5 602,  
Mail: [office@astrid-pinter.at](mailto:office@astrid-pinter.at), [www.astrid-pinter.at](http://www.astrid-pinter.at)



# Tanz zu Dir Selbst!

Fortbildung für Leiterinnen von bewegten Frauengruppen



## Tanz zu Dir Selbst!

Fortbildung für Leiterinnen von bewegten Frauengruppen

- Du unterrichtest Ägyptischen / Orientalischen Tanz oder du hast das vor?
- Du leitest Frauengruppen und möchtest mehr Bewegung, Schwung in die Arbeit mit dem Körper einbinden?
- Oder Du möchtest einfach in einer Gruppe von Gleichgesinnten einen spürbaren Schritt in Deiner tänzerischen und persönlichen Entwicklung tun?

## Unser Ansatz

In dieser Weiterbildung verbinden wir Tiefe, Intensität und Vielfalt von Musik und Tanz in Ägypten mit Methoden aus der Tanztherapie, meditativem Tanz, Trance-Tanz, der Franklin-Methode® und Sensory Awareness.

Du lernst Methoden und Konzepte kennen, die Tanz und Bewegung ganz allgemein stimmiger, flüssiger und lustvoller machen.

Die typischen Bewegungsprinzipien wie z.B. Ganzheitlichkeit, Aufrichtung, Grounding / Erdung, Zentrierung oder Ausdruck und bewegte Emotionen werden ertanzt, mit Humor und Leichtigkeit erlebt, bewegt, besprochen, vertieft und genossen.

In einer wertschätzenden und vertrauensvollen Atmosphäre kannst Du Dich Deiner Weiblichkeit in all ihren Aspekten widmen, Dich zeigen, wie Du bist, Dir Deine weniger entwickelte Anteile bewusst machen und so Deine persönlichen Bewegungs- und Handlungsmöglichkeiten erweitern. Du bekommst Unterlagen, Anleitungen und viel Unterstützung dabei, diese Erfahrungen auch Deinen Teilnehmerinnen zu ermöglichen.

Die Ausbildungszeiten bieten außerdem genußvoll-bewegte Freiräume zum Innehalten, Auftanken, Neu-Orientieren, Entspannen, sich fallen lassen, die Kraft der Frauengemeinschaft wieder-erleben, Kontakte knüpfen, Netzwerken....

Die Ausbildung



## Termine

Die jeweils aktuellen Termine findest du online:

[tanzzudirselbst.at](http://tanzzudirselbst.at)

## Veranstaltungsort

Bildungshaus Schloss Retzhof, Südsteiermark