

Sommertanzwoche in der Südsteiermark

23. - 28. Juli 2023



+43 (0)650 / 602 5 602

Astrid Pinter
ÄGYPTISCHER TANZ & TANZTHERAPIE

office@astrid-pinter.at



Zeit für Dich

Du

- *brauchst eine Auszeit?*
- *tanzst ägyptisch oder interessierst Dich dafür?*
- *möchtest in einer Gruppe von gleichgesinnten Frauen neue Tanztechniken lernen, kreativ werden, ausprobieren?*
- *Interessierst dich für körperlich-seelische Zusammenhänge?*

Komm zu dieser Tanzwoche, wenn du

- *gerne tanzt – unabhängig von deinen Vorkenntnissen!*
- *neugierig auf körperlich-seelische Zusammenhänge bist*
- *Kraft tanken und mit neuer Energie und Lebensfreude zurück kommen möchtest*
- *Zeit in einer wertschätzenden und achtsamen Frauengruppe verbringen möchtest*
- *und / oder auf der Suche nach kreativen Ideen für deine eigenen Gruppen bist*

*The best way to still your mind is to move your body.
Gabrielle Roth.*

Ägyptischer Tanz & Tanztherapie

In dieser Woche verbinden wir die Tiefe, Intensität und Vielfalt von Musik und Tanz in Ägypten mit tanztherapeutischen Zugängen und lernen die Wechselwirkungen zwischen Körper und Seele kennen.

Einsteigerinnen bekommen eine solide Grundlage im Ägyptischen Tanz, fortgeschrittene Tänzerinnen können ihren Tanz bereichern und verfeinern.

Workshop-Themen

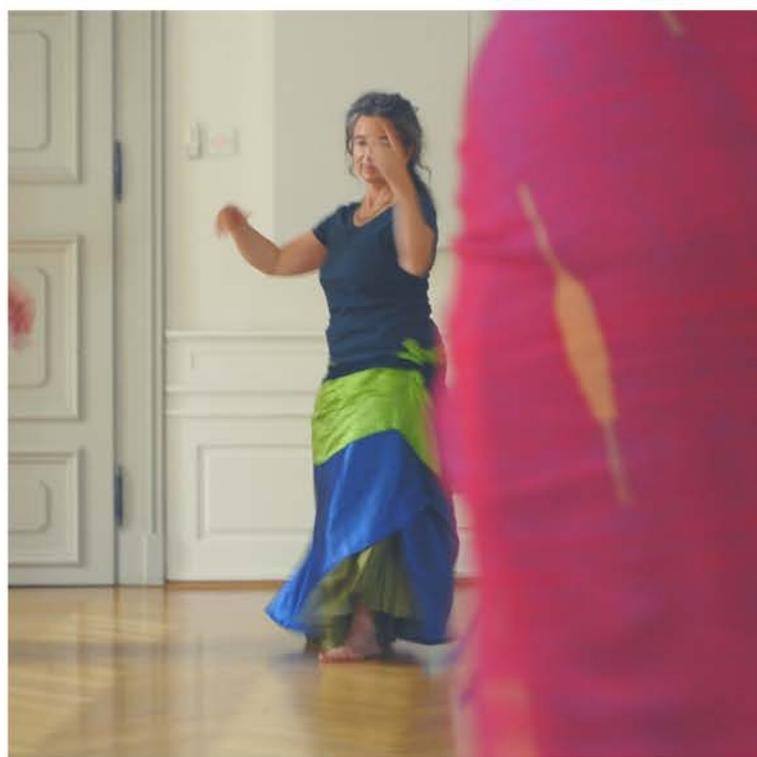
- **Kraft, Rhythmus, Erdigkeit**
- **Befreites Becken**
- **Tanz des Herzens**
- **Von Innen nach Außen**

Die Nachmittage widmen wir den körperlich-seelischen Zusammenhängen.

Das betrifft unter anderem Themen wie

- **Gelassenheit**
- **Der Körper als Kraftquelle**
- **Selbstwertgefühl**
- **Standpunkt und Grenzen**
- **Kraft und Hingabe**
- **Weiblichkeit**
- **Sinnlichkeit, Lebendigkeit und Verspieltheit**

Die Abende sind zur Entspannung und zum Austausch da und spannen einen Bogen zwischen Trance-Tanz, Video-Vorführungen, „einfach Tanzen“ und einem Abschlussfest.





Mit



Astrid Pinter

Tanzpädagogin, Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin (BTA); 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. Organisation von Tanzreisen für Frauen.

astrid-pinter.at



Eva Volkar

Studium der Geschichte, Sprach-, Interdisziplinären Umwelt- und Übersetzungswissenschaften (Türkisch). Langjährige Tätigkeit als Sprachlehrerin in der Erwachsenenbildung und in der Verwaltung. Ausbildung in Raqs Sharqi bei Astrid Pinter, Liza Wedgwood und Erna Fröhlich, Absolventin des „Tanz zu Dir Selbst“-Lehrgangs bei Astrid Pinter und Brigitte Ferchichi, Lehrerin für Orientalischen Tanz seit 2002.





Voraussetzungen

*Freude am Tanz, Interesse an Ägyptischem Tanz, Lust auf vertiefende Tanz-Erfahrungen und Begegnung mit Dir Selbst.
Tänzerische Vorkenntnisse sind weder nötig noch hinderlich.*

Ort

*Bildungshaus Schloss Retzhof
Dorfstraße 17, 8435 Wagna bei Leibnitz*

Bitte mitbringen

bequeme Kleidung, Trainingshose oder Leggings und T-Shirt für die Körperarbeit, wenn vorhanden einen langen, weiten Rock, ein einfaches Tuch für die Hüften (keine Müzntücher).

Termin

*Sonntag, 23. Juli, 19:30 bis
Freitag, 28. Juli 2023, ca. 12:30*

Kosten

*bei Anmeldung bis zum
31. März 2023* **€ 390,-**

*bei Anmeldung nach dem
31. März 2023* **€ 430,-**

Freundinnenbonus:

Bring Deine Freundin, Mutter, Schwester, Tochter... mit und Ihr bezahlt

€ 390,- pro Person – unabhängig vom Anmelde datum!

Anmeldeschluss: 25. Juni 2023

Inklusive

Organisation, Betreuung während der Woche, Tanzworkshops, Abendprogramm

Exklusive

*Unterkunft, Verpflegung, Anreise
Zimmer (auch Einzelzimmer) sind genügend verfügbar.*

Eigenanreise, z.B. mit der Bahn bis Leibnitz, von dort mit dem Taxi ca. 5 Minuten bis zum Retzhof.