



# TANZ ZU DIR SELBST

Ägyptischer Tanz & Tanztherapie

Kurse, Seminare, Workshops, Tanzreisen, Fortbildung

„Nimm deinen Tanz  
in die Hand, Schwester,  
heile und stärke deinen Körper,  
wie viele Frauen es vor dir getan haben.  
Gehe das Abenteuer mit dir  
selbst ein und erforsche  
dein Universum.  
Tanze und du wirst neu geboren.“

ARABISCHES SPRICHWORT

## Ägyptischer Tanz, Tanzreisen, Tanztherapie und mehr ...

*Ägyptischer Tanz hat eine lange Tradition – seine Ursprünge sind so vielfältig wie der Tanz selbst: erdverbunden, fröhlich, wild, ausgelassen, kraftvoll und gleichzeitig weich, fließend, um die Mitte konzentriert – aber immer voll Intensität und Gefühl.*

*Tanz- und Ausdruckstherapie spricht Gefühle, Denken und Körper an und geht davon aus, dass sich Erfahrungen in einem dieser Bereiche immer auch in den anderen spiegeln.*

*Beide Zugänge zu Tanz und Bewegung führen uns in einen achtsamen, lebendigen Prozess, der es ermöglicht, Verhaltensmuster zu ändern, zu einem positiven, realistischen Selbst- und Körperbild zu finden und Zugang zum ureigenen Lebensfluss zu erlangen.*

*Tanz zu Dir Selbst ist eine Einladung mit viel Spass,  
Genuss und Leichtigkeit in Bewegung zu kommen.  
Ich freue mich, Dich wieder zu sehen  
oder kennen zu lernen!*

Mit herzlichen Grüßen

*Astrid Pinter*



## Kurse, Seminare, Workshops



### Abendkurse, Workshops und Seminare in Graz und Leibnitz

*Tanztechnik, Körperarbeit, Tanz in der Frauengemeinschaft - im Vordergrund stehen Freude an Bewegung und am Miteinander-Tanzen! Ägyptischer Tanz ermöglicht Zentrierung nach innen und ein lustvolles und positives Erleben unseres Körpers und unserer Weiblichkeit. Angebote für alle Stufen. Frauen jeden Alters sind herzlich Willkommen!*

### Kurse in Graz & Leibnitz

- halbtägige Workshops in Graz
- Wochenendseminare in Graz, Leibnitz und auf Anfrage in ganz Österreich

*In Graz finden außerdem regelmäßige (immer Samstag Nachmittag und Sonntag Vormittag) Workshop-Reihen zu bestimmten Themen statt (z.B. Baladi, Shaabi, Ghawazi...)*

Aktuelle Themen & Termine findest du auf:

[astrid-pinter.at/alle-termine](http://astrid-pinter.at/alle-termine)

## Tanzreisen für Frauen



**“Wer lebt, sieht viel. Wer reist, sieht mehr.” – Arabisches Sprichwort**

Mehrmals im Jahr biete ich Tanzreisen für Frauen an sehr spezielle und mit Liebe ausgesuchte Plätze an. Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die Lust haben auf Bewegung, Lebensfreude und nette Gesellschaft im Urlaub.

An diesen Reisen nehmen Frauen aus ganz Österreich, manchmal auch aus Deutschland und der Schweiz teil. Sie führten uns bisher in die Südsteiermark, nach Ägypten (Luxor, Assuan), nach Italien (Sizilien) und nun auch nach Griechenland. Weitere Destinationen sind in Planung.

Alle aktuellen Termine und weitere Infos findest Du auf meiner Webseite!

[astrid-pinter.at/tanzreisen](http://astrid-pinter.at/tanzreisen)

## Fortbildung für Gruppenleiterinnen



**Tanz zur Dir selbst – ein Fortbildung für Gruppenleiterinnen.**

Eine Fortbildung für Frauen, die mit Frauengruppen arbeiten. Einerseits Leiterinnen von Tanz- und Bewegungsgruppen, die in ihrer Arbeit einen ganzheitlichen Ansatz verfolgen und ihre Methoden erweitern wollen. Andererseits alle, die Methoden und Grundsätze von Tanz zu Dir Selbst in ihre Arbeit integrieren möchten, z.B. Pädagoginnen, Sportlehrerinnen, Tänzerinnen, Frauen in heilenden oder helfenden Berufen.



**Tanz zu Dir Selbst!**

Weitere Informationen findest du unter:

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

## *Tanzreise nach Griechenland*

**NEU**



### *Lust auf einen Tanzurlaub in der Sonne Griechenlands?*

*Tanzen, Entspannen und Genießen in  
Griechenland - mit seinem einzigar-  
tigen Licht, dem türkisblauen, ionischen  
Meer, den weiten Sandstränden und  
seinen kulinarischen Genüssen.*

*Und natürlich der Herzlichkeit und  
Freundlichkeit der Menschen.*

*Gönne Dir diese Tanzreise in ein kleines  
Paradies. Diese Woche wird Dir helfen,  
in Dein Zentrum zu finden, Deine Kraft  
zu spüren und Energie, Schwung und  
Freude in Dein Leben zu bringen.*

**Termin: 5. bis 12. September 2020**

Weitere Informationen findest Du unter:

[astrid-pinter.at/  
tanzreise-griechenland](http://astrid-pinter.at/tanzreise-griechenland)

## *Sommertanzwoche in der Südsteiermark*



### *Eine Woche voll Bewegung, Begeg- nung, Spass und Entspannung in der Südsteiermark!*

*Wir genießen Tanz, Lebensfreude und  
Vitalität inmitten des Naturparks Süd-  
steirisches Weinland.*

*Ägyptischer Tanz wird dabei ergänzt  
durch Körperarbeit, gemeinsame Wander-  
ungen, Bewegungsmeditationen und mehr.  
Die Möglichkeit, Dich zurückzuziehen  
und einfach die Natur zu genießen wird  
ebenso vorhanden sein, wie die Gelegen-  
heit zu gemeinsamen Unternehmungen  
und Spass in der Gruppe. Ich freu mich  
auf ein (Wieder-)Sehen!*

**Termin: 9. - 14. August 2020**

Weitere Informationen findest Du unter:

[astrid-pinter.at/sommer-  
tanzwochen-suedsteiermark](http://astrid-pinter.at/sommer-tanzwochen-suedsteiermark)



## *Astrid Pinter*

*Jahrgang 1961, Integrative Tanzpädagogin, Montessori-Pädagogin, Erwachsenenbildnerin, Ausbildung in Ägyptischem Tanz bei Liza Wedgwood (GB) und Erna Fröhlich (D), Dipl. Tanz- und Ausdrucks-therapeutin (BTA), Leitung von Tanz- und Bewegungsgruppen seit 1996*

### *Weitere Angebote*

- *Tanztherapie-Einheiten für Institutionen und Bildungseinrichtungen*
- *Seminare oder Abendveranstaltungen für bestehende Gruppen*
- *Workshopreihen in Graz (Vertiefung in den Ägyptischen Tanz, z.B. Baladi, Shaabi, Ghawazi...)*
- *Spezielle Angebote für Frauen:*
  - *Ägyptischer Tanz und Weiblichkeit*
  - *Frauentanzwochenenden in der Südsteiermark*

### *Weitere Informationen*

*Detaillierte Beschreibungen zu allen Veranstaltungen findest Du auf meiner Webseite. Es ergeben sich auch immer wieder Seminare und Workshops an verschiedenen Orten.*

*Alle aktuellen Termin-Informationen dazu bekommst Du mit meinem Newsletter, ebenso wie Informationen zu Ägyptischem Tanz, Tanztherapie und aktuelle Literatur- und Musiktipps. Weitere Infos unter:*

*[astrid-pinter.at](http://astrid-pinter.at)*



**Astrid Pinter**  
ÄGYPTISCHER TANZ & TANZTHERAPIE



*[www.astrid-pinter.at](http://www.astrid-pinter.at)*

**+43 (0)650 / 602 5 602**

8472 Spielfeld-Strass • T: +43 (0)650 / 602 5 602 • E: [office@astrid-pinter.at](mailto:office@astrid-pinter.at) • [www.astrid-pinter.at](http://www.astrid-pinter.at)

design: wolfgang greiderer, fotos: bernhard bergmann, astrid pinter, uwe blankenburg, ali rinnhofer