



Gudrun Mathias, Heiltanzpädagogin BVTA*
*(Bundesverband für Tanz- und Ausdruckstherapie)

Kreativ-Zentrum & Therapie

Hauptstraße 337-339
55743 Idar-Oberstein
Tel: 06781/27011
Fax: 06781/26277
mail@gudrun-mathias.de
www.gudrun-mathias.de



NATUR PUR

...lasst uns unter dem Baum träumen...

Herzliche Einladung zum diesjährigen "Allenbach-Erlebnis-Samstag" !

Liebe Tanz-und Kreativ-Frauen !

Sich ausbreiten wie ein Baum, Erde fühlen, Kraft spüren, dem Licht zuwenden, Sonne atmen, Schatten und Ruhe genießen. ...**am 28. August 2010** starten wir um **9:00h in der Allenbacher-Hütte** mit einem gemeinsamen Frühstück!

Die Themen "Natur", rund um den "Baum" und "Wege" werden uns an diesem Tag immer wieder begegnen, sei es bei "Baumtänzen", "Liedern", im wechselnden " Rhythmus von Ruhe und Bewegung". Wiese und Waldgrundstück bieten uns dazu einen idealen Raum, um gemeinsam aber auch für uns selbst auf vielfältige Weise uns in der Einmaligkeit der Natur erfahren zu dürfen. ... Pinsel, Farbe, Rhythmusinstrumente, wie Trommeln, unsere Stimme, Gegenstände der Natur, sind einige Ausdrucks-Medien, die dabei auch zum Einsatz kommen.....

Wir werden die Erfahrungen und Wahrnehmungen auf der "Naturbühne" im kleinen "Tanztheater" mittels unseres körperlichen Ausdrucks sichtbar werden lassen, durch den sogenannten "Ausdruckstanz"!und dann bleibt da natürlich noch ganz viel Raum für spontanes Geschehen, Gespräche, Hängematten-Feeling, Schaukeln unter der großen Fichte, träumen am Bach ..oder auch um sich darin zu erfrischen..... und Zeit zum Essen und Trinken, denn die viele" frische Luft" macht bekanntlich sehr hungrig und durstig!

Auf vielfachen Wunsch bringt jede Teilnehmerin ihren Essensbeitrag für diesen Tag mit, so dass sich sicher wieder ein ansehnliches Gemeinschafts-Bufferet ergibt! Mineralwasser, Stilles Wasser und Tee sind im Seminarpreis von 48.-€ enthalten.

Seminardauer: **9:00 bis ca. 19:00h**

Teilnehmerzahl ist begrenzt auf **12 Personen**.

!!!bitte **feste Turnschuhe** und evtl. noch ein Paar leichtere **Gymnastikschuhe** mitbringen.!!!!

Und wer hat: eine **Isomatte** !!!

Bei schlechtem Wetter, bitte drei Tage vorher anrufen, dann wird der Seminartermin, nach Absprache, auf den nächstmöglichen Termin verlegt.

In Vorfreude auf einen gemeinsamen kreativen und entspannenden Tag
güße ich Sie/Euch recht herzlich

Gudrun Mathias