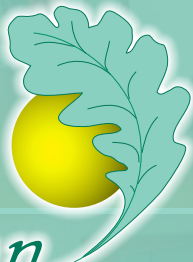


# Tanz & Bewegung

2011



## Lorien

*Raum für Tanz und Bewegung*

*Rachel Hiermeyer*

*Metzggass 10 · 8260 Stein am Rhein*

*Telefon 052 741 35 80 · [lorien@gmx.ch](mailto:lorien@gmx.ch)*

*[www.lorien-online.ch](http://www.lorien-online.ch)*



*Tanz und Bewegung ist ein Urbedürfnis ... in anderen Kulturen für jedermann eine Selbstverständlichkeit Gefühlen einen Ausdruck zu geben ... Emotionen werden getanzt und bewegt, damit sie sein dürfen und können. Man gibt ihnen einen Raum.*

*Tanz darf einfach passieren. Traut man sich in immer neue Bewegungen als gewohnt, wachsen neuen Bewegungsmuster und zwangsläufig eröffnen sich neue Horizonte nicht nur im Körper, sondern auch im Denken und Handeln.*

*Eine äussere Bewegung gibt immer auch eine innere und umgekehrt.*

## ***Rhythmen und Impulse tanzen***

---

Voller Freude, ohne Druck, ohne Erwartungshaltung und ohne Anspruch auf Leistung, bewegen wir uns und überlassen unseren Körper dem Rhythmus der Musik. Wir bekommen Energie und fühlen uns ausgeglichen und rundum wohl in unserem Körper. Ein Vergnügen für alle. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Schnuppern jederzeit nach Anmeldung möglich.

**Termine und Uhrzeiten finden Sie auf dem Zusatzblatt**

## ***Move into Balance***

---

Eine sanfte leichte Art der Bewegung. Für alle, die mit einfachen Bewegungsformen fit und beweglich bleiben wollen, ohne Leistungsanspruch und Erwartungshaltung, und durch bewussteres Wahrnehmen den eigenen Körper wieder besser spüren möchten.

**Termine und Uhrzeiten finden Sie auf dem Zusatzblatt**

## ***Im Tanz innere und äussere Bewegung erfahren***

### ***Thema: Märchen, Geschichten, Erzählungen***

---

Märchen, Geschichten, Erzählungen berühren unser Innerstes. Sie verbinden uns mit Lebensthemen, helfen uns zu sehen, zu erkennen und das eigene Potential zu entdecken ...

**Samstag, 5. Februar 2011 13.00 – 16.00 h**

Fr. 140.– 3 h

## *Mein Körper, das Haus meiner Seele*

---

Verschiedene Bewegungen und spezielle Übungen helfen uns, unseren Körper neu wahrzunehmen und zu spüren, mit ihm in Kontakt zu kommen, ihn besser kennenzulernen und ihm zu vertrauen.

**Montag, 28. Februar / 7. März / 14. März 2011** 17.45 – 18.45 h  
Fr. 130.– 3 Abende à 1 h

## *Celtic Myst:*

### *Irische und keltische Balladen und Gesänge*

---

Frühlingserwachen. Wir spüren den Energieschub der aus der Erde nach oben ans Licht drängt und das Aufsteigen unserer eigenen Lebenskraft und Lebensfreude.

Aus der Dunkelheit ans Licht und in die Kraft des Neubeginns.

**Samstag, 19. März 2011** 13.00 – 16.00 h  
Fr. 140.– 3 h

## *Tanzwochenende*

### *im Seminarhaus Schöpfe, Bütttenhardt*

---

Ein ganzes Wochenende ... zum Tanzen, in innere und äussere Bewegung gehen, sich selber neu begegnen und spüren, Zeit haben, sich kulinarisch verwöhnen lassen, geniessen ...

**Samstag / Sonntag 16. / 17. April 2011**  
**Anmeldung bis 15. Februar 2011**  
Fr. 225.– ohne Übernachtung und Essen

## *Eine Reise in die Welt*

### *berühmter klassischer Komponisten*

---

Wir reisen im Tanz und in der Bewegung durch die Musik und die Lebensgeschichten verschiedener Komponisten. Wir lassen uns entführen in die Geschichten jener Zeiten, berühren von den Erzählungen und verzaubern von den intensiven??? Klängen der klassischen Musik.

**Sonntag, 15. Mai 2011** 13.00 – 16.00 h  
Fr. 140.– 3h

## *Der blinde Fleck*

---

In der Bewegung unseres Körpers erlauben wir uns sichtbar zu machen, was verborgen ist als das Fremde in uns und lernen es kennen...

**Samstag, 11. Juni 2011** 13.00 – 16.00 h  
Fr. 140.– 3 h

## *Tanz des „ICH“ in Farbe*

---

Wir tanzen auf einer grossen Wiese und hinterlassen sichtbare, farbige Spuren und Muster: Linien, Kreise, Punkte, Schleifen ...

**Samstag, 16. Juli 2010** 13.00 – 16.00 h  
Fr. 150.– 3 h Bei Regen Verschiebungsdatum 23. Juli 2011

## *Indische Gottheiten: Shakti und Shiva*

---

Shiva als männliche Gottheit und Shakti als weibliche Gottheit sind ein Paar. Im Tanz und in der Bewegung lernen wir die beiden Kräfte kennen und sie miteinander zu verbinden.

**Samstag, 27. August 2011** 13.00 – 16.00 h  
Fr. 140.– 3 h

## *American Natives: Kraftvolle Trommeln und sanfte Flötenklänge*

---

Wir lassen uns ein in eine Welt voller Klänge, fremd und doch vertraut.

**Sonntag, 25. September 2011 13.00 – 16.00 h**

Fr. 140.– 3 h

## *Ganz Frau sein im Tanz – sinnlich, kraftvoll, von Liebe erfüllt, schön...*

---

Wir erlauben uns, alle verborgenen Seiten der Weiblichkeit zu entdecken und im Tanz zu manifestieren.

**Donnerstag, 13. Oktober 2011 18.30 – 20.30 h**

Fr. 90.– 2 h

## *Himmlischer Tanz*

---

Wir tanzen in der Kirche im „Nonnenchor“ vom St. Katharinenal in Diessenhofen an einem der stärksten Kraftorte der Schweiz. Wir stimmen uns ein auf die besinnliche Zeit. Lassen uns begleiten und verzaubern von himmlischen Klängen und finden innere Ruhe, Frieden, Gelassenheit und Kraft im Tanz.

**Dienstag, 29. November 2011 19.00 – 20.30 h**

Fr. 80.– 1 1/2 h

## *Performances*

---

Wünschen Sie sich etwas ganz Besonderes für einen wichtigen Anlass, für einen geliebten Menschen ... gerne tanzen wir an Geburtstagen, Hochzeiten, Vernissagen usw.

*Gerne vermieten wir den Tanzraum Lorien  
auch stundenweise oder tageweise für Seminare, Vorträge, Workshops usw.*

*Besuchen Sie auch unsere Homepage [www.lorien-online.ch](http://www.lorien-online.ch)  
mit Informationen zu den weiteren Angeboten und aktuellen Terminen*

