

Lust auf Erholung und Bewegung? Urlaub mit Biodanza & Tamalpa Life/Art Process BalFolk & Natur/Räucherritualen



Alpe Pianello in den Bergen oberhalb des Lago Maggiore, in Italien
Samstag, 12. August bis Samstag 19. August 2023



bewegen, tanzen, begegnen, wandern, baden,
räuchern, eintauchen in die Magie der Natur, ...

Zeit für sich, Zeit in der Gemeinschaft,
Zeit in der Natur

Wir tanzen und erleben die Fülle, Freude und Sinnlichkeit des Sommers. Wir verbinden uns im Rhythmus mit der Natur und anderen Menschen, erleben Gemeinschaft, erfahren Herzensbegegnungen und kommen uns selbst ein Stück weit näher.



Programm:

wir beginnen am Samstag nach dem Abendessen mit einer Bewegungs- und Kennlerneinheit.

Jeden morgen wird es eine Bewegungseinheit (an Ausflugstagen kürzer) basierend auf dem Movement Ritual oder dem Tamalpa Life/Art Process nach Anna Halprin oder BalFolk Tanz geben, abends findet in der Regel eine Biodanzaeinheit statt und/oder ein Feuer und Räucherritual. An Ausflugstagen (zum See und kleine Wanderungen) wird das Programm entsprechend angepasst, sodass auch der Urlaub und das Erholen nicht zu kurz kommen.



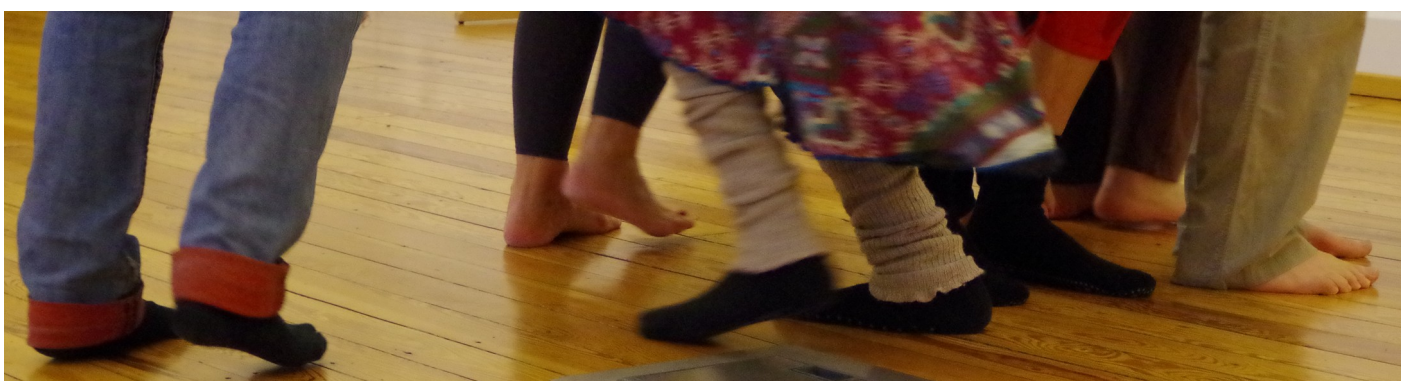
Biodanza bedeutet TANZ DES LEBENS – Bio, von griech. Bios: Leben & Danza: Tanzen. Biodanza ist ein ganzheitliches System aus Tanz, Musik, achtsamer Bewegung und Begegnung in der Gruppe. Ästhetischer Wert, Sportlichkeit oder Schrittfolgen spielen dabei keine Rolle. Biodanza ist eine Einladung zum Erleben von Vitalität, Sinnlichkeit, Lebensfreude und Kreativität. Tiefe Verbundenheit mit dem Leben und der Gemeinschaft entsteht. Die positive Wirkung auf Körper, Seele und Geist wurde inzwischen wissenschaftlich (Uni Leipzig) nachgewiesen.

Räucherrituale mit getrockneten Kräutern haben eine lange schamanische Tradition. Der Rauch dient als Mittler zwischen der geistigen und irdischer Welt. Reinigung, Schutz, Segnung, Heilung und Visionsfindung sind möglich. Wer möchte erhält ein kraftvolles und individuelles Räucherritual.

Der **Tamalpa Life/Art Process®** bietet die Möglichkeit bzw. den Rahmen mit sich selbst, der Natur sowie kollektiven Themen in Kontakt zu treten. Dies geschieht durch Bewegung, Tanz, kreatives Malen und Schreiben. Der kreative Prozess führt zu einem tieferen Verständnis der Natur unseres persönlichen und kollektiven Seins, Transformation und Entwicklung auf allen Ebenen werden gefördert.

Das von Anna Halprin entwickelte **MovementRitual** oder auch **Bewegungsritual** besteht aus einer Abfolge von systematisch und strukturiert aufgebauten Bewegungen zum Erkunden der Grundprinzipien und des Entwicklungsprozesses der menschlichen Körperbewegungen.

BalFolk - traditionelle Tänze aus der lebendigen Tanzkultur Westeuropas im Kreis, in der Gasse, in der Kette und im Paar. Durch den gemeinsamen Rhythmus, die verschiedenen Figuren und Formationen im Raum und wechselnde Partner entsteht ganz natürlich Lebensfreude und Gemeinschaftsgefühl.



Veranstaltungsort: PIANELLO ALPE, Via Alpe Pianello, 1, 21010 Dumenza, Italien

Blog: <https://ecovillaggioap.blogspot.com>

Lage: Die Alpe Pianello liegt an den Hängen des Monte Lema auf einer Höhe von 900 m. Sie ist eingebettet in einen Wald aus Eichen, Kastanien, Buchen, Birken und Nadelbäumen mit atemberaubender Aussicht, Blick auf den Lago Maggiore, gut geeignet als Ausgangspunkt für wunderschöne Spaziergänge.

Mahlzeiten: Für die Mahlzeiten werden gesunde Produkte, möglichst regional und biologisch verwendet, das Essen ist vegetarisch und tendenziell vegan. Das Wasser stammt aus der eigenen Quelle. Auf dem Gelände der Alpe Pianello sollen kein Alkohol, keine Drogen oder Betäubungsmittel konsumiert werden.

Hygiene: Die Alpe Pianello bittet alle Teilnehmer, organische und biologisch abbaubare Körperprodukte zu verwenden (diese können auch im Shop der Alpe Pianello erworben werden).

Unterkunft: Es gibt Zwei/- und Dreibettzimmer sowie einen Schlafsaal für 13 Personen. Zwei Zimmer haben ein eigenes Bad (gegen Aufpreis). Für alle Zimmer gibt es gemeinsame Badezimmer und Duschen. Auf dem Gelände gibt es Platz für Wohnmobile und Zelte. Bettwäsche und Handtuch bitte selbst mitbringen, gegen Aufpreis von 5,- Euro Bereitstellung vor Ort.

Kursgebühr: 420,- Euro (Ermäßigung auf Nachfrage möglich)

zuzüglich **Unterkunft** (inkl. Vollpension)

im Zweibettzimmer: 455,- Euro

im Dreibettzimmer: 420,- Euro

im Schlafsaal oder Zelt/Wohnmobil: 350,- Euro

Anreise am Samstag, 12. August bis 18 Uhr (Abendessen), nach dem Abendessen beginnt eine erste Bewegungs- und Kennlerneinheit.

Auto: Zur Bildung von Fahrgemeinschaften kann eine Vernetzung mit anderen Teilnehmern hergestellt werden.

Zug/Bus: Abholung vom Bahnhof Luino (Italien) oder Bahnhof Ponte Tresa (Schweiz) kann organisiert werden.



Petra Rita Adam

Diplompädagogin
Heilpraktikerin
zertifizierte Biodanzalehrerin
Pflanzenheilkunde
Natur u. Räucherrituale
Hypnotherapie
petra.rita.adam@web.de
Handy: +49 157 37233836



Isolde Grenzdörffer

Dipl. Psychologin
Tamalpa Life/Art Practitioner
New Dance Ausbildung bei Keriak
Tanzpädagogin
Praesepean Session Work Practitioner
Bereginja Yoga Lada (Instruktorin)
isolde.grenzdoerffer@hj-mayer.de
Handy: +49 157 37233836