

EUROPA: DEUTSCHLAND

## AM GROSSEN LYCHENSEE: FREIER TANZ MIT HILLA STEINERT

- > Tanz-Workshop mit Tanzpädagogin
- > Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See
- > Traumhafte Naturgegend inmitten einer großen Seenlandschaft
- > Warm-Up am Morgen
- > Schnupperstunde bei unseren Parallelkursen am Lychensee
- > Abschlussfeier mit allen Workshops des Frauensommers

Freier Tanz und Lust an der Bewegung. Mal drinnen, mal draußen. Alles ist möglich und den See immer im Blick. Schwimmen, Kanufahren oder in den Liegestühlen die Sommerfrische genießen.

Der freie Tanz, den wir mit der Tanzpädagogin und Performancekünstlerin Hilla Steinert anbieten, ist eine Einladung sich auf die Entdeckung und Aktivierung unserer Bewegungsvervielfalt und -möglichkeiten einzulassen. Sie richtet sich an Frauen, die sich gerne bewegen und Spaß haben an der gemeinsamen Improvisation, die dies einmal ausprobieren oder an vergangene Erfahrungen anschließen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

### **Was Euch erwartet:**

Mit dem Körper tanzen wir. Er ist unser Instrument. Deshalb pflegen und stärken wir ihn und uns mit vielseitigen Übungen zu Kraft, Beweglichkeit, Balance, Atem- und Selbstwahrnehmung. Dabei lernen wir unsere flexiblen individuellen Fähigkeiten und Grenzen sowohl kennen, als auch zu berücksichtigen und zu erweitern. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper ab. Manche hören auf zu tanzen, oder fangen erst gar nicht an, weil es irgendwo weh tut. Tanzen ist altersunabhängig. Wenn wir an Grenzen stoßen ist genau das der Punkt, an dem wir eine neue Achtsamkeit entwickeln und lernen können, sie in unser Leben und unseren Tanz zu integrieren. Wir erforschen und erleben (uns in) Raum und Zeit und schaffen uns eine Basis für die gemeinsame Improvisation. Wir lernen unseren eigenen Rhythmen zu lauschen und zu folgen und produzieren selbst Geräusche. Spielerisch erschließen wir uns die unglaubliche Vielfalt der Form und des Kontakts zueinander und sensibilisieren unsere Wahrnehmung dafür. Wir tanzen mit und ohne Musik und verschmelzen mit unseren eigenen, sowie mit fremden Rhythmen. Angeleitete

strukturierte Improvisationen münden nicht nur in den Freien Tanz, sondern auch in Stegreifkompositionen und kleine Tanztheatersequenzen. Alles, was wir erleben, fließt ein.

Dieser Kurs ist ein Spiel mit der (Tanz-) Freude. Ein absolut motivierender, befreiender und inspirierender Akt des *sich neu Erlebens, sich Wahrnehmens und sich Verwandeln*s. Diese Kurserfahrung können wir in unser alltägliches Leben integrieren, in unseren Beruf und unsere Begegnungen mit anderen Menschen. Wir lernen Übungen, die frau auch alleine für sich selbst weiterführen kann. Wir erforschen unsere Bewegungsspielräume, werden klar in unserer Bewegungssprache, um dann freudvoll in Kontakt zu kommen, mit und ohne Berührung. Nichts muss, alles kann.

### Unterkunft

Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt das [Schlüsselhof am Großen Lychensee](#) mit 9 ha großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am Großen Lychensee und der 200qm große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden schaffen eine naturnahe, idyllische und romantische Atmosphäre. Die insgesamt 43 unterschiedlichen Zimmer und Wohnungen sind komplett rauch- und fernsehfrei. Ein öffentlicher PC mit Internetanschluss und WLAN ist kostenlos zu nutzen.

### Anreise

Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in ca. 90 Minuten zu erreichen.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
24.08.2025	30.08.2025	X	1.390 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Übernachtungen in EZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad
- > Vegetarische Vollpension
- > Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- > Gruppenraum am Veranstaltungsort
- > Bettwäsche, Handtücher
- > Kurs täglich ca. 4 Stunden (vormittags und ab späteren Nachmittag)
- > Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- > Kursleiterin/Künstlerin

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > An- und Abreise
- > Getränke
- > Ortsübliche Kurtaxe
- > Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 8

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

## **Reiseleiter/innen**

- > Hilla Steinert  
tanzt seit 1978. Nach prägenden Erfahrungen bei Deborah Hay, einer Pionierin des postmodernen Tanzes, 1981 in Austin, USA, absolvierte sie 1983 -86 eine Ausbildung zur Tanz-, Bewegungs- und Gesundheitspädagogin in der Gymnastikschule Schwarzerden. Dieser Ort wurde in den 20er Jahren von Frauen gegründet, die ihre Ideen von einem ganzheitlichen Leben in einer Gemeinschaft in der Rhön verwirklichten. 1986 erweiterte sie ihr künstlerisches Schaffen durch Performance und begann ihre Methode des FREIEN TANZES zu entwickeln, in die all ihre Erfahrung aus selbst tanzen, unterrichten und choreografieren einfließt. Von 1999 - 2004 absolvierte sie eine Ausbildung zur Tanztherapeutin beim Frankfurter Institut für Tanztherapie. Sie lebt in Berlin und arbeitet international.

## **Generelle Hinweise**

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > Höhe der Anzahlung in % des Reisepreises: 20%
- > Restzahlung in Tagen vor Reisebeginn: 21 Tage
- > Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch die Veranstalterin: 21 Tage vor Reisebeginn

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.