



TanzMeditation Vertiefung

Präsent sein in der Bewegung
Präsent sein
SEIN

Oktober 2026 – Mai 2028

Haus der Mitte, Osterberg Seminarhotel

Bewegung mit Achtsamkeit zu verbinden, mit der wachen Wahrnehmung des Körpers, der Energie des Atems, dem subtilen Strömen der Lebensenergie in unseren Zellen, öffnet uns für die spirituelle Dimension des Tanzes.

Wir nutzen im Tanz unsere Sinne als Objekt der Aufmerksamkeit. Hören, Fühlen, Sehen, Berühren.....die Wahrnehmung dessen kann uns vollständig erfüllen, Gedanken treten in den Hintergrund, eine wache und entspannte Gegenwärtigkeit erfrischt und nährt uns.

Harmonie wird sichtbar, wenn sich die Hingabe an eine Gebärde in der Achtsamkeit des Schrittes spiegelt, wenn die eine Seite des Körpers ihre Entsprechung in der Anderen findet, wenn der Aufrichtung die Ausrichtung folgt und wenn wir dem Geheimnis der Spirale nachspüren.

Es ist die Neugier auf die eigenen, inneren Prozesse, die den Weg bereitet, das Potential eines Tanzes mehr und mehr zu erschließen. Eine Herangehensweise, welche das innere Suchen und Finden widerspiegelt schafft immer neue Erfahrungsräume und hilft, die eigene Authentizität im Tanz zu finden.

A. Zu den Tänzen

Die intensive Arbeit an ausgewählten Tänzen führt exemplarisch auf einen Weg der Vertiefung, der von den Teilnehmenden im Anschluss selbstständig auf andere Tänze ihres Repertoires übertragen werden kann. Choreographierte Tänze von Nanni Kloke und anderen werden ergänzt durch traditionelle Tänze aus Griechenland, dem Balkan, Armenien und der Roma-Tradition .

B. Methoden

- „Meditation en croix“: Aufrichtung, Ausrichtung und Spirale als Basis der Tanzchoreographien erfahren.
- Körperarbeit
- Wahrnehmungsübungen und Gebärden-Meditationen zur Entwicklung von Achtsamkeit und Präsenz.
- Erforschung der eigenen Innenräume sowie der Beziehung zum Du (zum Anderen) und zum Kreis.
- Meditation und Yoga am frühen Morgen (optional)

C. Zielsetzung

- Wachsenden Verkörperung des Tanzes
- Öffnung zur Musik und ihrer energetischen Kraft
- Hinführung zum befreiten und beseelten persönlichen Ausdruck im Tanz
- Selbstständige Anwendung von Tanztechnik und Körperarbeit
- Stärkung des Selbstvertrauens als Tanzende

D. Termine

1. - 4. Oktober 2026

7. - 10. Januar 2027

6. - 9. Mai 2027

2. - 5. September 2027

6. - 9. Januar 2028

28. April - 1. Mai 2028

Beginn jeweils Donnerstag 18:00 mit dem Abendessen, Ende Sonntag 13:00 nach dem Mittagessen

E. Teilnahmevoraussetzungen

- Tanzerfahrung
- Interesse an intensiver Arbeit mit einzelnen Tänzern
- Vorheriges gegenseitiges Kennenlernen

Seminargebühr

€ 1980,-

Die Seminargebühr kann in Raten gezahlt werden € 330,- pro Modul

Pensionskosten

Vegan Vollverpflegung in hochwertiger, frischer Bio-Qualität vorrangig aus der nahen Region.

Je Modul: DZ € 319,50

EZ € 354,50

Veranstaltungsort

Osterberg Seminarhotel

Am Hang 1

24306 Bösdorf - Niederkleveez

<https://www.osterberg-info.de/>

Alle Doppelzimmer befinden sich im Seminarhotel Osterberg. Die Betten sind auf zwei Ebenen verteilt (Emporen Zimmer). Die Einzelzimmer befinden sich im Seminarhotel Osterberg und bei Bedarf im Fährhaus Niederkleveez, 300 Meter entfernt. Alle Mahlzeiten werden im Seminarhotel eingenommen.

Extras:

Leihgebühr für Meditationskissen und Yogamatte, sofern nicht von zu Hause mitgebracht.



Susanne ist Dipl.Psychologin und Tanzpädagogin. Seit über 30 Jahren leitet sie Tanzseminare und Tanzreisen sowie Fortbildungsgruppen und Aufbaujahre für TanzMeditation. Langjährige Erfahrung in Körperarbeit und Meditation ermöglichen ihr eine besondere Herangehensweise an den Tanz als Selbsterfahrung und als spirituellen Weg. In der Findhorn Gemeinschaft in Schottland hat Susanne ihr Zuhause gefunden.