

# FRAUENWOCHE

mit Ingrid Rothe



16.04. - 20.04.2012

15.10. - 19.10.2012

Ingrid Rothe war 28 Jahre leitend in der Erwachsenenbildung bis September 2005 tätig. In dieser Zeit hat sie u.a. immer wieder Seminare oder Tagungen mit Kreistänzen und Meditativem Tanz geleitet.

Tanzen im Kreis - Im Tanzen um die Mitte die eigene Mitte erfahren - Tanzend ins Gleichgewicht finden. Wenn wir beim Tanzen aufmerksam sind für die sich ergänzenden Kräfte im Körper wird es möglich, unser inneres Gleichgewicht zu finden. Ruhige aber auch aktivierende Tänze werden uns in Bewegung bringen. Wir tanzen neuere Choreografien, meditative Tänze aber auch Tänze aus der Folklore (vorrangig aus Israel), die alten Formen, die schon Generationen von Frauen vor uns getanzt haben. Diese Tanzformen konzentrieren sich auf uralte Tanzwege wie Kreis, Spirale, Labyrinth, Kreuzweg; vor und zurück, hin und her, gegen die Sonne, mit der Sonne. Formen und Wege der Natur werden nacherlebt, der Schöpfung nachgegangen im Werden und Vergehen. Wichtig ist die Gemeinschaft mit den anderen. Ich gehe, werde mitgenommen, nehme mit, empfangen und gebe weiter.

Kosten: Dieser Kurs ist kostenfrei für friedborn-Gäste