

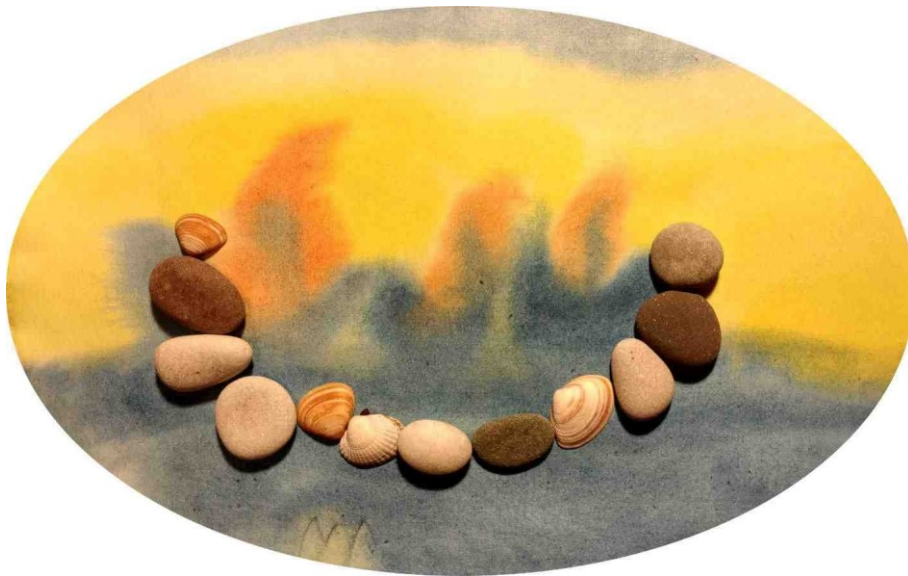
Winterglühen

auf der Insel Als / Südjütland

mit **Biodanza** zu Lande und im Wasser,

und der **Sprache des Herzens**

von 02. bis 09.02.2019



*Eine tänzerische Reise mit viel Wärme im Miteinander auf dem Tanzboden,
vor dem Kaminofen und im warmem Wasser
mit*

Ute Lowitz

Tommy Pitsch

Jörg Schubert

Ursel Karlowski

Wir laden euch ein, mit uns *Biodanza* und unsere Erfahrungen mit der *Gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg* zu teilen, um uns dem anzunähern, was Begegnung, Freundschaft und Gemeinschaft ausmachen.

Das Tanzen mit *Biodanza* kitzelt unsere ganze Lebendigkeit heraus, erfüllt und erneuert Körper und Seele. Es bringt in die Kraft, lässt sensibel werden und fördert wertschätzendes Miteinander.

Die Hingabe ans Wasser schafft Vertrauen und löst Spannungen und lässt die Seele schweben.

Wir tanzen im Ferienhaus, und zwar auf festem Boden sowie im Wasser (ca. 30°C). Wasser hat die Eigenschaft des Lösens z.B. der Muskeln und Gelenke, aber auch fester Verhaltensstrukturen. Und es bietet ein Übungsfeld, (Grund-)Vertrauen aufzubauen.

Im Leben gibt es auch Konflikte. Sie erschüttern uns oder bringen uns aus dem Fluß, sie werfen uns aus der Bahn und führen zu kräftigen Gewittern zwischen uns und anderen. Sie können unser Leben durcheinanderbringen...und bereichern! Macht doch oft der Ton die Musik, oder: Wie sag ich`s? Und was höre ich? Höre ich auch mit dem Herzen?

Für den Tanz der Sprache werden wir Raum für Gesprächsrunden haben, in denen wir uns gemeinsam verschiedenen Formen wertschätzender Kommunikation wie der *Gewaltfreien Kommunikation (GfK)* zuwenden. Unter anderem in Form von Übungen. Dabei sind wir ehrlich, authentisch und friedvoll. Es besteht für jeden die Möglichkeit, Konfliktsituationen aus dem eigenen Leben einzubringen, zu bearbeiten und gemeinsam anzuschauen. So wird aus einem Streit ein ganz persönliches Wachstum.

Als Intermezzo möchten wir einen Ausflug über die Insel Als anbieten (Einmal gemeinsam raus aus der Hütte, z.B. am Strand nach Wintervögeln Ausschau halten...).

Wir, das Team, wünschen uns in dieser Woche ein achtsames Miteinander-Leben in Tanz der lebendigen und gefühlvollen Menschen, die wir sind.

Wir teilen als Gruppe ein dänisches Ferienhaus mit Kaminofen, Pool und Sauna! Am Ostseestrand gelegen ermöglicht es uns Spaziergänge am Wasser.

Die Anzahl ist begrenzt auf 12 Teilnehmer. Bitte meldet euch bei Interesse zügig an.

Das Team: Ute Lowitz (Biodanza , Aquabiodanza),
Tommy Pitsch, Ursel Karlowski (Kommunikation, GfK-Anwender)
Jörg Schubert (Technik u.a.)

Beitrag: Seminargebühr und Logis: 500,-€ (ermäßigt nach Absprache)
Verpflegung: ca. 50,-€ + Kiste, Endreinigung ca. 20,-€

Aufgrund der doch etwas höheren Kosten für Lebensmittel in Dänemark haben wir die Idee dazu, dass jede/r Teilnehmer/in eine Kiste mit Gemüse und Leckerem, was man selbst eben gerne isst, mitbringt. Daraus ergeben sich erfahrungsgemäß die besten Menüs. Wer kann, bringe auch gerne ein Bündel Holz für den Kamin. Darüber hinaus gibt es eine

gemeinsame Verpflegungskasse für Einkäufe vor Ort.
Fahrgemeinschaften vermitteln wir gerne.

Wir möchten auch denjenigen die Teilnahme ermöglichen, die knapp bei Kasse sind. Bitte
sprecht uns an ...

Bankverbindung: **IBAN: DE93 2139 0008 0000 0516 67**
BIC: GENODEF1NSH

Anreise und Beginn: Samstag, 02.02.19 ca. 16.30- 18.00 Uhr
Abreise: Samstag, 09.02.19 um 10.00 Uhr

**Weitere Informationen und die Anmeldung erfolgt über „Arbeit
und Leben“ Rostock e.V.**

**(August-Bebel-Str. 89, 18055 Rostock, Tel.: 0381/4977930 / ..31,
Fax: 0381/4977939, E-Mail: info@arbeitundleben-rostock.de
Internet: www.arbeitundleben-rostock.de)**

oder direkt bei der Seminarleiterin Ute Lowitz (0170-2325962)



Kontakt und Anmeldung:
Ute Lowitz
Bäderstr. 12
23730 Bentfeld
Tel. 0170-2325962
bunte.vogelin@web.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar "*Winterglühen, Biodanza und Gewaltfreie Kommunikation* in Südjütland" von 2.-9.2.19 an.

Vorname

Name

Geb.datum

Straße:

PLZ Ort:

Telefon:

e-mail:

Ich habe schon Biodanza- oder Gruppenerfahrung: ja / nein

Ich leide an keiner schwerwiegenden Erkrankung, insbesondere des Herz-Kreislaufsystems (Bei Unsicherheit hole ich medizinischen Rat ein und halte Rücksprache mit dem Team)
Ich bin mir bewusst, dass ich in Eigenverantwortung teilnehme.

Gleichzeitig mit dieser Anmeldung überweise ich mind. 50 % des Betrages auf untenstehendes Konto. Der Rest wird spätestens 14 Tage vor Beginn überwiesen.
Stornobedingungen: 50% bis 14 Tage vor Beginn, danach 100% oder Stellen eines Ersatzteilnehmers, sofern niemand der Warteliste aufrückt. (Bitte bei Krankheit uns sofort kontaktieren)

Die obenstehenden Bedingungen habe ich zur Kenntnis genommen und erkenne sie an.

Datum

Unterschrift