

Infos +
Anmeldung

Claudia Roemmel
info@claudiaroemmel.ch
www.claudiaroemmel.ch

+41 (0)77 430 62 54
+41 (0)71 288 13 18



Infos zum Kursort
www.hollerbuehl.de

Claudia Roemmel
St. Gallen - CH

Bewegungsforscherin, Tanzpädagogin,
Dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA,
Dipl. Spiraldynamik® Fachfrau Intermediate



Claudia beschäftigt sich als Tänzerin und Pädagogin seit bald 30 Jahren mit Körper- und Bewegungswahrnehmung. Ihre Suche gilt dabei stets der ursprünglichen Harmonie und Ökonomie in der Bewegung und der in uns angelegten Körperintelligenz.

Ihre langjährige Erfahrung und Forschung im Bereich der Tanzimprovisation fließt in ihre pädagogische und atemtherapeutische Arbeit ein. Claudias Unterricht zeichnet sich aus durch ihre Begegnungsfreude und ihre Flexibilität, energetische Impulse aufzugreifen und zu nutzen. Unterrichtsinhalt und -dynamik entwickeln sich dadurch in Abstimmung mit der Gruppe. Die Teilnehmenden werden dort abgeholt, wo sie stehen und werden in herzvoller Art und Weise durch offene Türen in neue Räume begleitet.

www.claudiaroemmel.ch

Eine sommerfrische Beflügelungswoche im
idyllischen Seminar + Ferienhaus Hollerbühl

GETANZTER ATEM

mit Claudia Roemmel

vom 24. bis 29. August 2021
im Schwarzwald - D



GETANZTER ATEM

Wie kann ich mich von der Kraft meines Atems tragen lassen?

Wie weit darf sich mein Energiepotenzial entfalten?

Wie komme ich in ein gutes Gleichgewicht zwischen Ruhe und Schwung?

In dieser Woche widmen wir uns unserer **Atemkraft** und der **Vitalität**, die damit verbunden ist. Wir beobachten unsere Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten und erlauben uns **Veränderung und Entfaltung**.

Die Wellenbewegung des Atems nutzen

In der Wellenbewegung des Ein- und Ausatmens finden wir die **natürliche Dynamik** zwischen Fülle und Leere, zwischen Ruhe und Schwung. Wir nutzen dieses **Wechselspiel von Spannung und Entspannung**, um damit in innere und äussere Bewegung zu kommen, unser **Wohlbefinden** zu steigern und unsere **Lebensfreude** zu entfalten.

Durchlässig werden für Bewegung und Begegnung

Unser **Atem verbindet** auf natürliche Weise **Innen- und Aussenwelt**. Lassen wir uns auf diese Verbindung ein, bekommt unser seelisches und körperliches Erleben mehr **Raum und Weite**. Aussenimpulse können wahrgenommen werden und nach innen wirken, innere Impulse können ausgedrückt werden. In dieser Wechselwirkung von Innen und Aussen werden wir **wach** und **durchlässig** und kommen in aller Einfachheit **in Kontakt mit uns selbst und anderen**.



Neben dem Unterricht bleibt genügend Zeit, die abwechslungsreiche und vom Tourismus noch weitgehend unberührte Umgebung zu entdecken oder eine Erfrischung im nahegelegenen Badensee zu geniessen.

Rahmenbedingungen

Datum	Beginn Ende	Dienstag, 24. 8. 21 , 19:00 h (Anreise ab 16h) Sonntag, 29. 8. 21 , 13:00 h
Der Kursort	Seminarhaus Hollerbühl bei St.Blasien (Südschwarzwald) 79875 Dachsberg Das Hollerbühl ist ein heller, liebevoll und weitgehend baubiologisch umgebauter Bauernhof. Aus dem runden Tanzraum eröffnet sich ein Weitblick über die Wiesen und Wälder des Südschwarzwaldes bis zu den Schweizer Alpen.	
Seminarkosten	300.00 €	(4 - 5 Std. Unterricht / Tag)
Unterkunft + VP	für 5 Tage/Nächte Unterkunft + biologisch-vegetarische Verpflegung 440.00 € Doppelzimmer 490.00 € Einzelzimmer 400.00 € Einzelzimmer im Bauwagen 350.00 € Mehrbett-Schlafgalerie	Unterkunfts- und Verpflegungskosten werden am Seminarort bar in Euro bezahlt.
Zimmerreservation	Die Anmeldungen zur Unterkunft nimmt Claudia Roemmel per Email entgegen: info@claudiaroemmel.ch . Es stehen 7 DZ, 7 EZ, 2 EZ im Bauwagen und 3 einfache Plätze in der Schlafgalerie zur Verfügung.	
Anreise	Das Seminarhaus Hollerbühl liegt inmitten des Dreiecks Freiburg/Breisgau, Basel und Zürich; die drei Großstädte sind jeweils gut 60 Kilometer entfernt. Nächstgrößerer Ort, mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und sechs Kilometer entfernt ist St. Blasien. Anreise per Bahn, Bus oder Auto - siehe www.hollerbuehl.de	
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden.	
Voraussetzungen	Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Der Workshop ist offen für bewegungs- und begegnungs-freudige Frauen und Männer jeden Alters.	