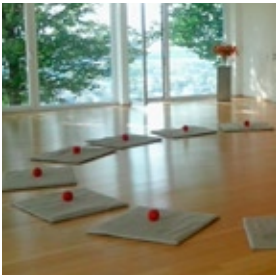


Infos +  
Anmeldung

Claudia Roemmel  
c.roemmel@gmx.ch  
+41 77 430 62 54

Infos +  
Zimmereinteilung

Lisi Tschurtschenthaler-Vey  
e.tschuvey@tsn.at



Kursort  
Bildungshaus Batschuns  
Kapf 1  
A 6835 Zwischenwasser  
[www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)

Claudia Roemmel  
St. Gallen - CH



Bewegungsforscherin, Tanzpädagogin,  
Atem+Körpertherapeutin LIKA, Beckenbodentrainerin,  
Fachkraft Spiraldynamik® Level Intermediate

Claudia beschäftigt sich als Tänzerin und Pädagogin seit 25 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](http://www.claudiaroemmel.ch)

Eine **sommerfrische Beflügelungswoche** im  
Bildungshaus Batschuns im Laternsertal (A)

# GETANZTER ATEM

mit Claudia Roemmel

vom **27. August** bis **1. September 2019**



# 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 Tanzwoche 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 auch Zeit, die Umgebung zu entdecken und zu geniessen.

## Rahmenbedingungen

### Datum

Beginn **Dienstag, 27. August 19, 18:00 h**  
(einchecken ab 14h möglich)

Ende **Sonntag, 1. September 19, 11:30 h**

### Der Kursort

Das Bildungshaus Batschuns liegt am Beginn des Laternsertals, über dem Rheintal auf 525 Meter Seehöhe mit Blick auf das Gemeindegebiet Zwischenwasser und einer wunderbaren Aussicht auf die Schweizer Berge. Es bietet uns eine vorzügliche Küche und angenehme Atmosphäre. Die Einzelzimmer und Zweibettzimmer sind alle mit Du/WC ausgestattet.

### Unterkunft + VP

für 5 Tage/Nächte  
**387.50 €** Zweibettzimmer  
**417.50 €** Einzelzimmer

Die Bezahlung erfolgt bar oder per EC vor Ort im Bildungshaus.

### Seminarkosten

**380.00 €** (ca. 24 Std. Unterricht)

Bezahlung ebenfalls bar vor Ort.

### Anreise

**Anreise per Bahn und Landbuslinie 65 ab Bahnhof Rankweil oder Auto** - siehe [www.bildungshaus-batschuns.at](http://www.bildungshaus-batschuns.at)

### Versicherung

ist Sache der Teilnehmenden.

### Mitbringen

Bewegungsfreude und Neugierde  
und natürlich bequeme Trainingsbekleidung