



# Kreative Tanzreise - für Leichtigkeit und innere Ruhe

Pension Uckermark, Seehausen

Wochenendworkshop mit Weitblick  
04.09.-06.09.2015

Tanz und Bewegung mit den vier Elementen





## Kreative Entspannung in der Natur



### Kreative Tanzreise

... ist ein Zusammenspiel aus freiem Tanz, kreativer Traumreise, kraftvollen Ritualen und Begegnungen unter Einbeziehung von Musik, Tanz und Bewegungskulturen aus aller Welt.

Erfahren Sie sich mit Ihrem Körper frei auszudrücken, überflüssige Spannungen los zu lassen, neue Energie in einer herrlichen Umgebung aufzutanken, in Ihrem Körper anzukommen und sich somit mit dem eigenen natürlichen Lebensfluss zu verbinden.

Der Tanz wird im Vordergrund stehen. Gleichzeitig werden Sie auch Elemente aus der Meditation, der Visionssuche und der Fantasiereise kennenlernen.

Lassen Sie Ihre Uhr zu Hause und tauchen Sie ein in das Gefühl von Leichtigkeit und innerer Ruhe.

# Sie sind bereit für ein neues Körper- und Lebensgefühl?

### Ambiente

Die Uckermark ist mit ihrer hügeligen, wald- und seenreichen Landschaft eine der schönsten Regionen Deutschlands. Insider sprechen von der "Toskana des Nordens".

Hier gibt es optimale Bedingungen zum Ausspannen vom Alltag und neue Wege zu gehen. Es lenkt Sie hier nichts ab, vom, was Sie sich vorgenommen haben und können sich ganz auf sich selbst konzentrieren - genießen Sie die wohlthuende Atmosphäre.

Die Pension ist eine ruhig gelegene, neu sanierte Unterkunft im Herzen der Uckermark - zwischen Ober- und Unteruckersee. Uns erwarten liebevoll ausgebaute Zimmer, ein großer Tanz-Raum, mit wunderbaren Ausblick, Vollverpflegung, Lagerfeuerplatz und viel Natur -direkt vor der Haustür beginnend.

Die Anreise ist mit Auto, Bahn und Fahrrad gut möglich.

<http://seminarhaus-brandenburg.jimdo.com/>



## Programm

Freitag, 04.09.2015  
individuelle Anreise und Ankommen,

**nach dem gemeinsamen Abendbrot**  
kleine Vorstellungsrunde & Begrüßen und  
Begegnen im Tanz

Samstag, 05.09.2015  
Begrüßen des Morgens mit Yoga und  
Meditation

**nach dem Frühstück**  
Tanz mit den vier Elementen

**nach dem Mittag**  
baden, entspannen, Sauna  
meditativer Spaziergang zu den eigenen  
Themen mit anschließender Bearbeitung &  
Umsetzung (Malen, Schreiben, Collagen)

**nach dem Abendbrot**  
thematische Begegnungen im Tanz

Sonntag, 06.09.2015  
Begrüßen des Morgens mit Yoga  
und Meditation

**nach dem Frühstück**  
Ausklang im Tanz

**nach dem Mittag**  
Abschlussrunde, genießen der  
Umgebung und/oder  
individuelle Abreise bzw.  
Verlängerung des Aufenthalts

**Teilnehmerzahl:**  
minimal 6, maximal 10

## Preis

259,-€ (inkl. 110/80 € Seminargebühren).

- ✓ für 12 Stunden gemeinsame  
Begegnungen im Rahmen des  
offiziellen Programms
- ✓ Übernachtung im Doppelzimmer
- ✓ und Vollpension

Bei Übernachtung im Einzelzimmer  
beträgt der Gesamtpreis 289,-€.

Für Schnellentschlossene gibt es einen  
Rabatt von 30 € bei Buchung bis  
28.05.2015

## Anmeldung / Meldeschluss

schriftliche Anmeldung an  
[coaching@carelandmann.de](mailto:coaching@carelandmann.de)  
bis zum 28.08.2015





## Kontakt Daten / Anmeldung

Caren Landmann  
Großbeerenstraße 30A 14482 Potsdam

Tel.: +49 176 9730 3831  
E-Mail: [coaching@carelandmann.de](mailto:coaching@carelandmann.de)  
[www.carelandmann.de](http://www.carelandmann.de)

Verbindliche Anmeldung erfolgt durch Überweisung der Seminargebühren in Höhe von 110 bzw. 80 € (für Schnellentschlossene), die restlichen Kosten für Übernachtung und Vollpension werden vor Ort direkt in der Pension Uckermark bezahlt.

### Über mich

Ich bin Kursleiterin für freien Tanz, systemischer Coach und Hypnosemaster. In den kreativen Tanzreisen vereinigen sich meine langjährige Erfahrung als leidenschaftliche Tänzerin für verschiedene Tanzformen aus Tango, Salsa, Contact Improvisation, Body Mind Centering und kreativen Tanz mit Yogakenntnissen sowie den Ausbildungen im Bereich Coaching, Hypnose und Tanz.

"Für mich ist Tanzen reine Lebensfreude spüren, Energie aufnehmen und eine eigene Art der Kommunikation mit sich selbst und der Umwelt. Das möchte ich gern in die Welt tragen."

