

# NATURTÄNZE

LIFE / ART PROCESS

1993 gegründet von THEA FREY

*Erst wenn wir unsere Wildnisseele gefunden haben, finden wir inneren Frieden und Erfüllung!* D.G. Jung

WAS?

ZIEL:

- Fördern von ganzheitlicher Intelligenz, Intuition und Kreativität,
- Seelenreisen zu deiner inneren Natur, deinem eigentlichen Wesen, dem Zentrum deiner Kraft,
- Erforschen und Integrieren der Weisheiten der Natur.

Vermitteln von kreativen Werkzeugen:

- Yoga, Bewegung, Tanz, Körperarbeit
- Meditation, Visualisieren / Malen
- Kreatives Schreiben / Poesie
- Partner- und Gruppenspiele, Rituale
- Ausgleich, Erholung und Spielfreude

Tagesablauf:

Die Morgen in Doro beginnen bei Sonnenaufgang mit Yoga, Stille und Atem. Nach herzhaftem Frühstück machen wir uns mit Lunch und Malutensilien auf die Pirsch in die wilde, vom Tourismus noch unberührte Natur von Alpe Doro und Umgebung. Dort arbeiten wir einzeln, mit Partner und in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung. Nach einem Übungsblock folgt in der Regel direkt vor Ort die Auseinandersetzung mit dem Erlebten auf Papier (Malen, Schreiben). Zwischendurch geniessen wir den mitgebrachten Lunch in der freien Natur. Wenn die Aussenarbeit abgeschlossen ist, bleibt Zeit zur persönlichen Verfügung vor dem ausgiebigen Abendessen. Die Abende sind gefüllt mit Austausch, künstlerischer Verarbeitung, Körperarbeit sowie mit Spiel und Tanz.

In den **NATURTÄNZEN – LIFE/ART PROCESS** erforschen wir die Elemente der Natur mit unserem Körper, Bewegungen, Sinnen, sowie mit unserer Intuition und Phantasie. Damit kommen wir in eine enge Berührung mit den Qualitäten der Naturelemente und lernen ihre Sprache und Botschaften kennen. Eine Entdeckungsreise beginnt: Wo zieht es mich hin? Welche Elemente begegnen mir? Welche Kraftplätze ziehen mich an? Welche Krafttiere finden und begleiten mich als Verbündete? Was brauche ich – mein Körper, mein Geist und meine Seele? Ein persönlicher, innerer Prozess kommt in Gang. Zeigt sich eine Begegnung mit der Kraft des Felsen, dem sanften Gras, oder dem schnellen Wind? Ruft mich die tragende Erde, die grosse Weite oder die Lebendigkeit des Wassers? Locket mich das Spiel des Feuers oder brauche ich die

tiefe Ruhe des verwurzelten Baumes?erspürend und tanzend verkörpern wir die Elemente, erfahren so ihre Weisheiten und nehmen sie in uns auf.

Wie die alten Völkerstämme, welche in enger Verbundenheit mit der Natur lebten, horchen wir auf ihre Klänge, lassen uns von ihren Düften führen und zum Tanz einladen. Unsere Erfahrungen fliessen in künstlerisches Gestalten, Malen und kreatives Schreiben, woraus sich neue Möglichkeiten für unsern Lebensweg eröffnen können. Die Krönung der Kurswoche werden unsere Tanzrituale sein, welche wir zusammen kreieren und in der Natur feiern.

**LIFE / ART PROCESS** ist eine ganzheitliche körper- und bewegungsorientierte Methode, die den Raum für künstlerisches Schaffen und kreativen Ausdruck unserer Lebensthemen und Fragen öffnet. Sie sensibilisiert die Selbsterfahrung und fördert das ganze Persönlichkeitspotential. **LIFE / ART PROCESS** weckt die Intuition und Empfindsamkeit unseres Körpers, bezieht unsere Gefühls- und emotionale Welt mit ein und bringt Gedanken, Träume und Phantasien zum Leben. In einem spielerischen Austausch zwischen Tanz und Bewegung, Visualisieren und Malen sowie kreativem Schreiben und Poesie, wird ein Dialog zwischen den drei Ausdrucksebenen, Körper, Gefühlen und Gedanken, angestrebt. In diesem Wechselspiel künstlerischer Medien und Empfindungsebenen geben wir unseren individuellen Lebensthemen und Anliegen Raum, Ausdruck und Form. **LIFE / ART PROCESS** ist ein Ort des Forschens und Entdeckens und stärkt unsere ganzheitliche Intelligenz.

Ganzheitliche Intelligenz und Naturarbeit ist in der heutigen schnell-lebigen Zeit, mit Stress angefüllten und vorwiegend kopflastigen Kultur äusserst nützlich, denn sie schärft den Spürsinn für alle Aspekte unseres Lebens und unserer Persönlichkeit. **LIFE / ART PROCESS** bietet die Unterstützung, die wir brauchen, um unseren individuellen Lebensweg in einer anspruchsvollen Welt in Gesundheit, mit Freude und Erfolg erfüllt zu leben.

**WO?**

**ALPE DORO ...**

... ist ein wunderschönes, kleines Maiensäss hoch über der Leventina, im nördlichen Tessin gelegen. Es kann nur zu Fuss über einen lauschigen und steilen Alpfad in etwa 2 – 3 Std. erreicht werden. Das Gepäck jedoch transportiert ein kleines Lastenbähnli nach oben. Das „Grosse Haus“, ein rustikales Alphaus, mit geräumigem Dachraum zum Tanzen, einer Holzofenküche, grossem Wohnraum, schönen Mehrbettzimmern und sogar einer warmen Dusche, ein Luxus für die Alp, bietet ein gemütliches Zuhause für unsere Kurswoche. Bei Bedarf können für einen kleinen Aufpreis im Nachbarhaus Einer- oder Zweierzimmer gemietet werden.

**WANN?**

**Samstag, 9. – Samstag, 16. August 2008**

## WER?

THEA FREY:

### KURSLEITUNG, ORGANISATION

New York und Schweiz

Masters in Expressive Arts Therapy,

Yogalehrerin (RYT),

Bewegungstherapeutin (RMT),

Halprin Practitioner,

Tänzerin, Kampfkünste, Schauspiel und Gesang,

Performance Art,

Autorin des Buches:

SOUL'S DANCE – TANZ DER SEELE.

25 Jahre internationale Lehrtätigkeit

Wichtige LehrerInnen:

Anna Halprin, Daria Halprin,

Kaicho Tadashi Nakamura

## JACQUELINE GRAF:

### TECHNIK, BERATUNG, ASSISTENZ

Betriebsökonomin HWV, CFA

Investment Consultant

Diverse Aufenthalte auf einer Working Cattle

Ranch in Wyoming, USA

Leidenschaftliche Kultur- und Trekking-Reisende

in Tibet

Interessierte Tanz-, Yoga- und Taiji-Schülerin

Mehrjährige Teilnehmerin an den Naturtänzen

## ANDREA UDRY:

### VEGETARISCHE BIO-GOURMET-KÜCHE

Koch-, Primar- und Handarbeitslehrerin,

Künstlerische Lebens-Gestalterin,

Begeisterte Tänzerin und Yogini

Mehrfache Teilnahme an den Naturtänzen

## WIEVIEL?

Kosten: Fr. 985.- (inkl. Kursgeld, Essen und Übernachtung)

## WIE?

### Anmeldung:

Via Anmeldeformular bei THEA FREY

(theadance@aol.com) oder direkt

auf [www.lifeartsoulsdance.com](http://www.lifeartsoulsdance.com)

Teilnehmerzahl: Auf 10 TeilnehmerInnen beschränkt, somit ist eine frühzeitige Anmeldung ratsam.

Nähere Angaben zur Reise sowie ein Vorbereitungsmail plus Materialliste werden nach der Anmeldung zugeschickt.