

## Meditation des Tanzes

„Denn Anmut ist ein großer Glanz aus Innen...“

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U023Ki  
**Wann?** Mo, 08.07.19 – Fr, 12.07.19  
**Wo?** Melanchthon-Akademie  
Kartäuserwall 24b  
50678 Köln

**Wer?** Carin Schreiber-Müller  
Dipl. Sozialpädagogin, Lehrbeauftragte des  
Instituts "Meditation des Tanzes Friedel Kloke-Eibl"



Tanz ist eine wunderbare Möglichkeit, Körper, Geist und Seele zusammen zu bringen. Getanzte Schritte, Symbole und Gebärden beruhigen und beleben nicht nur körperlich, sondern bewirken auch innere Bewegung. Wenn wir uns mit Körperhaltung und Aufrichtung beschäftigen, gehen wir spielerisch-tänzerisch einen Weg zu mehr Bewusstheit und Selbsterkenntnis. Neben der Freude an Bewegung und Musik ist Tanz auch kreative Gruppenerfahrung und Begegnung.

Die Konzentration auf das Gelingen der kleinen vergänglichen Kunstwerke (wir erlernen Choreographien von Bernhard Wosien, Friedel Kloke-Eibl u.a.) und das Miteinander fördern Kompetenz und Kreativität.

Wünsche für die eigene Tätigkeit können eingebracht und erprobt werden.

#### Seminarziele:

- Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und anderen
- Offenheit und Experimentierfreudigkeit
- Konzentration und Entspannung

#### Sonstiges:

Dieser BU ist vor allem für Menschen geeignet, die im sozialpädagogischen, schulischen oder therapeutischen Bereich tätig sind.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

---

## Seminarinhalte

### Meditation des Tanzes

„Denn Anmut ist ein großer Glanz aus Innen...“

Mo, 08.07.19 – Fr, 12.07.19

#### **Montag:**

10 – 11h	Einstimmung mit Tänzen und Texten
11 – 13h	Vorstellung – Körperwahrnehmung, Repertoire
14 – 15.30h	Was ist Meditation des Tanzes Wiederholung des Repertoires

#### **Dienstag:**

10 – 11h	Einstimmung mit Tänzen und Texten
11 – 13h	Körperwahrnehmung (die Sprache des Körpers) Symbolik im Tanz
14 – 15.30h	Theorie: Symbolik Wiederholung des Erlernten

#### **Mittwoch:**

10 – 11h	Einstimmung
11 – 13h	Wahrnehmungsschulung, Korrektur
14 – 15.30h	Tanznotation und Wiederholung

#### **Donnerstag:**

10 – 11h	Einstimmung
11 – 13h	Kleingruppen bereiten vor
14 – 15.30h	Gemeinsames Tanzen des Vorbereiteten + Rückmeldung

#### **Freitag:**

10 – 11h	Einstimmung
11 – 12.30h	Rückschau und Tanz
13 – 14h	Abschluss mit Wunschtänzen und Symbolen