

... ins zauberhaft Geahnte Hermann Hesse

10. – 13. August Birnbach / D

Kurskosten € 160.- bis 220.- °
Pensionskosten für 2023 noch nicht definitiv

... einfach sein – einfach jetzt –

mit mir und mit dem du Alban Lunardon

29. Sept. – 1. Okt. Bomlitz / D

Kurskosten € 115.- bis 155.- °

Denn das Verweilende erst weicht uns ein Rainer Maria Rilke

20. – 22. Oktober Aachen / D

Kurskosten € 115.- bis 155.- °

Hoffnung ist eine Hand in deiner Hand Anne Steinwart

2. – 5. November Bad Herrenalb / D

Kurskosten € 225.- bis 250.-
Pensionskosten EZ € 261,- / DZ € 201.- p.P.

Informationen Reisen und Tanz - Beate Frey
und Anmeldung bei info@reisen-und-tanz.de, 07083 - 938 97 44

... aus der Stille des Augenblicks Alban Lunardon

8. – 10. Dezember Filzbach, Lihn GL / CH

Kurskosten * sfr 175.- bis 245.- °
Pensionskosten EZ sfr 280.- / mit DU/WC 340.- / 360.-
DZ sfr 286.- mit DU/WC p.P.

BASISKURS 2023 Vallendar, Haus Tabor / D

Fr – So 21. – 23. April Kurskosten € 710.-
Mi – So 7. – 11. Juni Ermäßigung möglich
Fr – So 1. – 3. Sept. Pensionskosten EZ € 79.50
Fr – So 10. – 12. Nov. pro Tag DZ € 72.50

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich intensiver mit den Inhalten und dem Erleben der 'Meditation des Tanzes' befassen wollen oder die in therapeutischen, sozialen, pädagogischen oder kirchlichen Bereichen tätig sind und einfache Tänze in ihre Arbeit integrieren wollen.

weitere Informationen www.Heidi-Hafen.de

Heidi Hafen

Eine tiefe Sehnsucht nach Sinnfindung in meinem Leben führte mich vor über 30 Jahren auf den Weg der Meditation des Tanzes.



Wegweisend war und ist mir dabei die Begegnung mit Friedel Kloke-Eibl. Ihre Tänze basieren auf einem umfassenden Wissen über Symbolik - auch der Zahlen, der Philosophie, der Körperschulung in Verbindung mit dem alten Wissen des Balletts, das seine Wurzeln in der Antike hat. Dieses fundierte Wissen hat als Grundsymbol das Kreuz. Unser Körper hat Kreuzgestalt und die Basis unserer Körperarbeit ist die ‚*méditation en croix*‘. Es ist eine Schulung des Körpers, die in Verbindung steht zu einer geistigen Disziplin.

Tragend in der Meditation des Tanzes ist für mich die Freude an der Bewegung als Ausdruck des Lebendige-Seins. Es ist die Lebensfreude, die weitert und verbindet. Die wortlose Sprache des Tanzes kann uns in die Stille führen – die Kraftquelle allen Seins.

Die Ausbildung am Institut Meditation des Tanzes – Sacred Dance, 1989 – 1992, und das Aufbaustudium 1998, regelmäßiger Unterricht in klassischem Tanz, Kurse bei verschiedenen Tanzlehrerinnen, Zen-Meditation und eine Mimenschule prägten meinen Weg. Seit vielen Jahren unterrichte ich vorwiegend in der Schweiz und in Deutschland. Lehrbeauftragte des Ausbildungsinstitutes bin ich seit 1998.

Ich kenne nur ein fruchtbares Tun, und das ist das Gebet; zugleich weiß ich aber, dass jedes Tun ein Gebet ist, wenn du dich ihm hingibst, um zu werden. Ich kenne nur eine Freiheit, und das ist die Übung der Seele.

Antoine de Saint-Exupéry

Heidi Hafen

Florastrasse 5 - CH - 8620 Wetzikon - 0041 (0)44 932 6282
hafen.heidi@bluewin.ch www.Heidi-Hafen.de



Meditation des Tanzes

Sacred Dance

Heidi Hafen

Jahresprogramm 2023

Deutschland / Schweiz / Basiskurs

... und was tiefinnen euer Wesen will, wird Melodie
Rainer Maria Rilke

3. – 6. Januar Tanzen und Singen
Kleve, Wasserburg Rindern / D

Zusammenarbeit mit Jürgen Schellin und Gabi Künneke
Singen aus der Stille

Kurskosten * € 195.- bis 270.- °
Pensionskosten EZ € 255.- / DZ € 225.- p.P.

... das Gute zum Blühen bringen Beat Jan

21. – 23. März Trossingen / D

Zusammenarbeit mit Tanja Klotz

Teilnehmerinnenbeitrag € 280.- (Kurs- und Pensionskosten)

Informationen und Anmeldung bei
Karin Bäuerle, karin.baeyerle@gmx.de
07844 – 91 13 54

Lenke das Licht deiner Freude in dein Herz ...

Alfred Bast

2. – 6. April Tanztage vor Ostern
Kleve, Wasserburg Rindern / D

Zusammenarbeit mit Froukje Anjema

Kurskosten * € 245.- bis 305.- °
Pensionskosten EZ € 340.- / DZ € 300.- p.P.

... euer Leib ist die Harfe eurer Seele Khalil Gibran

14. – 16. April Wetzikon / CH

Zusammenarbeit mit **Edith Wälti**, Feldenkrais

Kurskosten sfr ° 160.- bis 240.-

Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage

Anmeldung bei Heidi Hafen

044 932 62 82, hafen.heidi@bluewin.ch

... wenn uns der Himmel berührt Jean Gebser

2. – 4. Juni Bad Herrenalb / D

Kurskosten € 150.- bis 170.-

Pensionskosten EZ € 174.- / DZ € 134.- p.P.

Informationen Reisen und Tanz - Beate Frey
und Anmeldung bei info@reisen-und-tanz.de, 07083 - 938 97 44

Tanzen und Sein ist dasselbe Silja Walter

16. – 18. Juni Bergheim / D

Kurskosten € 115.- bis 155.- °

Immer tiefer ins Geheimnis,

von dem du selbst die Mitte bist Isabella Schneider

Tanzen und Singen

25. – 30. Juni Gerolfingen, Hesselberg / D

Zusammenarbeit mit **Gila Antara**,
Sängerin und Liedermacherin

Kurskosten € 295.- bis 365.- °

Pensionskosten EZ € 415.- / DZ € 386.- p.P.

Raumkosten € 15.- bis 20.-

Und dann meine Seele sei weit, sei weit ... R.M. Rilke

Tanzen, Singen und Märchen

19. – 23. Juli Springe, Lutherheim / D

Zusammenarbeit mit **Luisa Hagemann**, Märchenerzählerin
Julia Hagemann, Sängerin, Musikerin

Kurskosten * € 245.- bis 305.- °

Pensionskosten EZ € 360.- / DZ € 344.- p.P.

Wir tanzen rätselnd rundum im Kreis;
das Geheimnis sitzt in der Mitte und weiß.

Robert Frost

Tanztage Schweiz

Die Zeit hat ein Geheimnis, das ist der Augenblick

Hermann Hesse

4. Februar Wetzikon / CH

11. März Samstag 10.30 bis 16.45 Uhr

27. Mai Kurskosten sfr 90.- bis 125.- °

8. Juli inkl. Suppe und warme Getränke

alle Tanztage können einzeln besucht werden

Anmeldung bei Heidi Hafen

044 932 62 82, hafen.heidi@bluewin.ch

Wo sich berühren Raum und Zeit Mascha Kaléko

5. März Scuol / CH

Sonntag 10.30 bis 17.00 Uhr

Kurskosten sfr 70.- bis 100.- °

Anmeldung bei

Seraina Planta 081 864 90 71

Tanznachmittag Schweiz

Neige dein Ohr der Stille zu Isabella Schneider

16. Dezember Luzern / CH

Samstag 13.30 bis 17.00 Uhr

Kurskosten sfr 50.- bis 70.- °

Anmeldung bei Ursula Kurmann

041 420 26 48, ursula.kurmann@gmx.ch

Tanzabende Schweiz

6 – 12 Abende Wetzikon / CH

pro Quartal Montag 19.40 bis 21.10 Uhr

Einstieg quartalsweise möglich

Anmeldung bei Heidi Hafen

044 932 62 82, hafen.heidi@bluewin.ch

Anmeldung

für alle Seminare (falls nichts anderes notiert ist) bei:

Uschi Strobel Brombachstraße 9, D - 79618 Rheinfelden
0049 (0)7623 79 75 63, kontakt@heidi-hafen.de

Detailinfos für alle Termine unter www.Heidi-Hafen.de
oder detaillierte Ausschreibung bei Uschi Strobel anfordern.

Bei Anmeldung ohne Anmeldeformular nicht vergessen:

- Name, Vorname, Adresse, Telefon, E-Mail
- Zimmerwünsche mit Preis
- Essen - vegetarisch / Diät

Anmeldung für alle Kurse bis 4 Wochen vor Kursbeginn. Alle Kurskosten in Selbsteinschätzung. Die Anmeldung wird bestätigt.

° **Wechselkurs**

Die entsprechenden Preise in Schweizerfranken oder Euro werden bei Anmeldeschluss des jeweiligen Seminars festgelegt.

Frühbuchungsrabatt: 10% der Kurskosten

– bei mit * markierten Wochenenden bis 8 Wochen vorher, bei längeren Terminen bis 12 Wochen vorher.

Bei Annullierung bis 4 Wochen vor Kursbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von € 20.- / sfr 30.- einbehalten. Bei Absage bis 14 Tage vor Kursbeginn werden 50%, nachher keine Kursgebühren zurückerstattet, wenn nicht eine andere Person den reservierten Platz übernehmen kann.

Ca. 3 Wochen vor den Terminen verschicken wir die nötigen Informationen zu den Seminaren. Ebenso verschicken wir auch eine Liste der Teilnehmenden, falls jemand eine Mitfahrgelegenheit sucht.

Wir bitten um Mitteilung, falls jemand nicht möchte, dass ihr/sein Name, Postanschrift, Telefonnummer und E-Mail-Adresse auf dieser Liste erscheinen.

Reisekosten-Rücktrittsversicherung

Da bei kurzfristiger Abmeldung nicht nur für die Kurskosten, sondern immer häufiger auch für die Pensionskosten und/oder evtl. bereits gebuchte Reisekosten selbst aufgekommen werden muss, empfiehlt es sich, über den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung nach zu denken, die es für einzelne Reisen, aber auch als Jahresreiseversicherung gibt. Informationen gibt es z.B. bei der Europäischen Reiseversicherung AG unter 089/41-66-17-17 oder www.erv.de oder bei der Hanse Merkur Versicherungsgruppe unter 040/41 19-0 oder www.hansemerkur.de.