

*Hoffnung ist eine Hand in deiner Hand*

Anne Steinwart

**25.-27. Oktober Seevetal / D**

Kurskosten € 115.- bis 155.- °

*... und dann meine Seele sei weit*

Rainer Maria Rilke

**15.-18. November Bad Herrenalb / D**

Kurskosten € 225.- bis 255.-

Pensionskosten EZ € 282,- / DZ € 222.- p.P.

**Informationen** Reisen und Tanz - Beate Frey

**und Anmeldung** bei info@reisen-und-tanz.de, 07083 - 938 97 4

*... wenn uns der Himmel berührt*

Jean Gebser

**6.-8. Dezember Filzbach, \* Lihn GL / CH**

Kurskosten \* sfr 175.- bis 245.- °

Pensionskosten EZ sfr 274.- / mit DU/WC 346.- / 366.-  
DZ sfr 292.- mit DU/WC p.P.

## BASISKURS 2024

Vallendar, Haus Tabor / D

Mi - So **24. - 28. Juli**

Kurskosten € 710.-

Do - So **26. - 29. Sept.**

Ermäßigung möglich

Do - So **21. - 24. Nov.**

Pensionskosten pro Tag

EZ € 81.50 / DZ € 74.50

Preise für 2024 noch nicht definitiv

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](http://www.Heidi-Hafen.de)

\* Bei Seminaren, die in einem Seminarhaus stattfinden, bitten wir um frühzeitige Anmeldung. Wir haben mit den Häusern Verträge mit 2-3 Monaten Annullationszeit. Wenn bis zu diesem Zeitpunkt zu wenig Anmeldungen zusammengekommen sind, müssen wir das Seminar absagen.

## 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](http://www.Heidi-Hafen.de)



# Meditation des Tanzes

## Sacred Dance

# Heidi Hafen

## Jahresprogramm 2024

Deutschland / Schweiz / Basiskurs

*... ich tanz ein Lied der Stille*

Bernhard Wosien

**31. Jan.-4. Febr. Einkehr - Stille -  
Tanz und Gebet**

AUSGEBUCHT

Goslar, Gethsemanekloster / D

Kurskosten nach eigenem Ermessen

Pensionskosten EZ € 208.-

*Das Gute zum Blühen bringen*

Beat Jan

**24.-28. März Tanztage vor Ostern  
Kleve, \* Wasserburg Rindern / D**

Zusammenarbeit mit **Froukje Anjema**

Kurskosten \* € 245.- bis 305.- °

Pensionskosten EZ € 340.- / DZ € 300.- p.P.

*... dann wird der Weg leicht*

Hermann Hesse

**19.-21. 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

... jedes Gleichnis ist ein offenes Tor Hermann Hesse

**7.-9. Juni Bergheim / D**

Kurskosten € 115.- bis 155.- °

Alle Schöpfung schwingt im Reigen . . . Werner Gneist

**Tanzen, Singen und Märchen**

**15.-19. Juli Springe, \* Lutherheim / D**

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

Kurskosten \* € 245.- bis 305.- °

Pensionskosten EZ € 400.- / DZ € 384.- p.P.

*Sei du selbst die Veränderung,  
die du dir wünschst für diese Welt.*

Mahatma Gandhi

**21. September**

**Internationaler Tag des Friedens**

Wir planen einen größeren Anlass in der Schweiz.  
Hast du Interesse den Tag mitzugestalten?  
Weitere Infos bei [hafen.heidi@bluewin.ch](mailto:hafen.heidi@bluewin.ch)

... bewegt als ganzer Mensch Christa Peikert-Flaspöhler

**4.-6. Oktober Wetzikon / CH**

Zusammenarbeit mit **Edith Wälti**, Feldenkrais

Kurskosten sfr ° 160.- bis 240.-

Übernachtungsmöglichkeiten auf Anfrage

**Anmeldung bei Heidi Hafen**

*Denn das Verweilende erst weicht uns ein*

Rainer Maria Rilke

**11.-13. Oktober Aachen / D**

Kurskosten € 115.- bis 155.- °

## Tanztage Schweiz

... sich finden lassen, immer wieder neu vom Leben

Isabella Schneider

**6. Januar Wetzikon / CH**

**10. Februar** Samstag 10.30 bis 16.45 Uhr

**16. März** Kurskosten sfr 90.- bis 125.- °

**25. Mai** inkl. Suppe und warme Getränke

**29. Juni**  
**7. September** alle Tanztage können einzeln besucht werden

**Anmeldung bei Heidi Hafen**  
044 932 62 82, [hafen.heidi@bluewin.ch](mailto:hafen.heidi@bluewin.ch)

... um mit allem mich einzureigen Rainer Maria Rilke

**3. März Scuol / CH**

Sonntag 10.30 bis 17.00 Uhr

Kurskosten sfr 70.- bis 100.- °

**Anmeldung bei Seraina Planta**  
081 864 90 71, [planta.t@hotmail.ch](mailto:planta.t@hotmail.ch)

## Tanznachmittag Schweiz

*Augenblicke der Stille* Christa Peikert-Flaspöhler

**14. 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](mailto:ursula.kurmann@gmx.ch)

## Tanzabende Schweiz

**6 - 12 Abende Wetzikon / CH**

je nach Quartal Montag 19.40 bis 21.10 Uhr

Einstieg quartalsweise möglich

**Anmeldung bei Heidi Hafen**  
044 932 62 82, [hafen.heidi@bluewin.ch](mailto: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](mailto:kontakt@heidi-hafen.de)

**Detailinfos für alle Termine unter** [www.Heidi-Hafen.de](http://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-Rücktrittversicherung

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-Rücktrittversicherung 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](http://www.erv.de) oder bei der Hanse Merkur Versicherungsgruppe unter 040/41 19-0 oder [www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de).