



## verbunden-frei das Leben tanzen

### Gemeinschaftstänze und kreativer Tanz im Netz des Lebens – Holon-Tanz

In vielen Menschen gibt es in dieser Zeit digitaler Vernetzung weltweit einen tiefen Wunsch, ein starkes Sehnen nach wirklicher spürbarer, „greifbarer“ Verbundenheit, frei von gesellschaftlichen Anpassungszwängen, frei, das eigene innere Wesen im Kontakt mit anderen Menschen und Lebewesen weiter zu entfalten, das „lebendige Leben“ zu stärken. Das Besondere an diesem Ansatz ist, dass er in einer neuen Synthese genau dafür den Raum öffnet.

Die lebendige Begegnung mit anderen Menschen, mit anderen Lebewesen, berührt die eigene Schwingung, es entsteht Resonanz. Im Holon-Tanz wird spürbar, wie Tänze, Rituale und speziell entwickelte Übungen ihre heilende Kraft entfalten.

- Kreistänze aus verschiedenen Kulturen stärken die Verbundenheit in Gruppen, in Gemeinschaften,
- Rituellem Tanz begleitet durch die Jahreszeiten und durch die Lebenszyklen.
- Kreativer Tanz bietet Raum für Selbstausdruck und Experimente, allein und in der Gruppe. Dies geschieht durch Hinführung mit forschender Körperarbeit, der Entdeckung eigener Bewegungen, Authentic Movement, mit freiem Tanz zu vielfältigen Themen aus der Geschichte der Erde und unserem sozialen und kulturellen Leben.
- In Übungen aus „The work that reconnects“ der „Arbeit, die wieder verbindet“ (Joanna Macy u.a.) wird die Natur erlebbar als ein sich selbst organisierendes Netzwerk und wir Menschen sind Teil davon: als eigenständiges Ganzes (Holon) ist jede\_r ein autonomes System – und gleichzeitig auch ein integraler Bestandteil eines größeren Ganzen, eines größeren Systems – und somit abhängig und darin verwoben: ein glitzerndes Juwel im „Netz des Lebens“. Das ist der Stoff, der alle Teile der Verbunden-frei-Arbeit durchdringt und verknüpft.
- Eine kontinuierliche Gruppe bietet einen sicheren Rahmen für gegenseitige Unterstützung und die Arbeit in kooperativen Formen. Schöpferische Arbeit aus der Fülle mit kreativem Gestalten sorgen für Inspiration und die Entwicklung eigener Choreografien und Projekte. Basis sind Achtsamkeit und die behutsame und selbstbestimmte Weitung eigener Grenzen.

Dieser Seminarzyklus wendet sich an Frauen, die ihr Potenzial, ihre Eigenmacht und Handlungsfähigkeit in Verbundenheit mit anderen Lebewesen und der Erde weiten und stärken wollen. Um diesen Wachstumsprozess zu unterstützen, ist eine kontinuierliche Gruppe für ein Jahr Voraussetzung. Als Fortbildung vermittelt sie ein Repertoire an Tänzen und Übungen, die in der Arbeit mit Gruppen einsetzbar sind, Handwerkszeug für die Gruppenarbeit und die Anleitung von kreativen Prozessen.

1. Jahr: 4 verlängerte Wochenenden Grundlagenarbeit – Selbststärkung  
Termine 2017: 06.- 09. April, 12. - 16. Juli, 19. - 22. Oktober und 14. - 17. Dezember, die Veranstaltungsorte können wechseln

2. Jahr: geplant sind 3 verlängerte Wochenenden und eine Woche Vertiefung und Vermittlung - Fortbildung für die Weitervermittlung der Arbeit – nach Absprache mit der Gruppe  
Termine 2018: 01. - 04. März, 22. - 27. Juni, 20. - 24. September und 01. - 04. November  
Die Anmeldung ist jeweils für 1 Jahr verbindlich.

Leitung:

Marija Milana, Tanzpädagogin, LebensKünstlerin, Sozialpädagogin, Mediatorin, Trainerin für angewandte Tiefenökologie und Selbstsicherheit (WenDo), seit vielen Jahren Seminare und Fortbildungen für Frauen und für Mitarbeitende in Pädagogischen Einrichtungen, Mädchenpowerkurse, Tanzkreise

Dieses Angebot ist aus meiner Teilnahme an einem einjährigen Holon-Training und meiner Begeisterung für und langjährigen Erfahrung mit Bewegung und Tanz entstanden.

Tel 09567-1393 [marija-milana@posteo.de](mailto:marija-milana@posteo.de), [www.marija-milana.de](http://www.marija-milana.de), [www.verbunden-frei.net](http://www.verbunden-frei.net)

Anmeldung für April 2017 bei Marija Milana und im Frauenlandhaus Charlottenberg, Holzappeler Str. 3, 56379 Charlottenberg

Tel: 06439-7531, [www.frauenlandhaus.de](http://www.frauenlandhaus.de), [mail@frauenlandhaus.de](mailto:mail@frauenlandhaus.de)

Kosten:

Seminarteilnahme 75 € je Seminartag (Do. - So. = 3 Tage) – Ermäßigte Plätze auf Anfrage  
Übernachtung und Verpflegung (vollwertig, vegetarisch) ab 60 € im Mehrbettzimmer, Zuschlag für DZ und EZ