

Mit der Stärkung der weiblichen Seite „wächst unser Mitgefühl und unsere Friedenskraft, seit Jahrtausenden weibliche Qualitäten, die die Erde von uns Frauen braucht, damit wir weibliche und männliche Energien wieder ins Gleichgewicht bringen.“

(nach Chris Griscom)

Leitung und Anmeldung:



**Regina Allgaier**

Tanzpädagogin mit tanztherapeutischem Schwerpunkt  
Reikilehrerin

Waldkolonie 7

64404 Bickenbach

Tel. und Fax: 06257/938907

regina.allgaier@herz-tanz.de

www.herz-tanz.de

**Wann:**

07.12. – 15.12.2013

Seminarbeginn: 07.12. mit dem Abendessen,

Seminarende: 15.12. mit dem Frühstück

**Wo:**

Finca El Cabrito, La Gomera

www.elcabrito.es



**Gebühr:**

Seminar 300,- Euro bei Anmeldung bis 15. Juli 2013,  
danach 350,- Euro

zusätzlich Übernachtung und vegetarische Vollverpflegung (auch Fleisch und Fisch möglich) mit Produkten aus dem biologisch geführten Anwesen.  
z.B. EZ mit Bad für 2 Zimmer: auf der (Meer/Garten-  
seite)81 Euro, auf der Bergseite 73 Euro.

Weitere Zimmerkategorien unter [www.elcabrito.es](http://www.elcabrito.es)



**Ferien-Tanzseminar  
auf der canarischen Insel  
La Gomera**

*Tanz der Göttin in Dir*



*Zeit für Freude*



Dieses Tanz- und Ferienseminar bietet Frauen einen Rückzug aus dem Alltag für einen Umschwung zurück in die Freude: sich im freien Tanz zu öffnen und beim Aufenthalt in der ursprünglichen Natur La Gomeras zu stärken, um dann wieder neu am Tanz des Lebens teilzunehmen.

Im dort entstehenden kraftvollen und gleichzeitig einfühlsamen Kreis von Frauen kommst du deinem innersten Kern als Frau näher: der Göttin in dir.



### Seminarangebot

Der Tanz des Herzens - ein authentischer Tanz jenseits von Vorgaben – ist Zentrum des Seminars. Die Weisheit, die unserem Körper, unserem Herzen innewohnt, wird uns zugänglich, wenn wir uns vom Herzen und Atem ausgehend bewegen.

Damit erinnern wir uns neu an das sich Wohlfühlen

dürfen im Körper - "im Körper sein", "im Herz sein" – und verstärken unsere Körper- und Herzpräsenz in der Intensität einer gemeinsamen Woche. Mit Trancetanz – durch ihn entsteht Verbindung mit Bewusstseinssebenen jenseits von Raum und Zeit - erfahren wir tiefe Versöhnung mit verletzten Anteilen in uns. Dadurch kann die Frau, die sich seit Jahrhunderten beugt, sich wieder aufrichten. Durch Tanzrituale und den Heilkreis, auch mit gegenseitiger Berührung, entsteht eine tiefe wertschätzende Beziehung zum weiblichen Körper, mir als Frau. Nicht zuletzt werden wir mit Tanz feiern. Nicht-Einmischung als Herzshaltung und Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg begleiten die Prozesse.



### Seminar- und Ferienort El Cabrito

Der Aufenthalt in der ursprünglichen Natur La Gomeras, das wilde Meer und das warme angenehme Klima stärken unsere weiblichen Energien und lassen diese Tage zu einem lichtvollen und besonderen Erlebnis werden.

Das Seminarhotel ist eine Oase der Ruhe,

liegt direkt am Meer und ist von der Hauptstadt aus nur mit dem hauseigenen Schiff zu erreichen.

Die reichhaltige Küche mit den südlichen Früchten aus



dem eigenen biologischen Garten machen das Seminar zu einem besonderen Erlebnis.

### Seminarverlauf

Am Morgen stimmen wir uns mit Bewegung und Stille auf den Tag ein (Kundalinimeditation, Sonnenaufgangsmeditation, ...). Nach dem gemeinsamen Frühstück, oft im Freien, ist Gelegenheit für Zeiten des Alleinseins oder aber auch Zeit mit anderen Frauen zu verbringen: Sonne, Meer und Strand genießen, zu wandern oder deinen persönlichen Kraftplatz in der Umgebung finden. Am frühen Nachmittag bis zum Abendessen treffen wir uns wieder zum Tanzseminar.