

Infos + Anmeldung

Claudia Roemmel
info@claudiaroemmel.ch
www.claudiaroemmel.ch

+41 (0)77 430 62 54
+41 (0)71 288 13 18



Infos zum Kursort
www.schloss-wasmuthhausen.de

Schlossberg 18
96126 Maroldsweisach - DE
+49 9567/208

Email: info@schloss-wasmuthhausen.de

Claudia Roemmel
St. Gallen - CH



Bewegungsforscherin, Tanzpädagogin,
Dipl. Atem- und Körpertherapeutin LIKA,
Dipl. Spiraldynamik® Fachfrau Intermediate
Medizinische Qigong-Trainerin

Claudia beschäftigt sich als Tänzerin und Pädagogin seit 30 Jahren mit Körper- und Bewegungswahrnehmung. Ihre Suche gilt dabei stets der ursprünglichen Harmonie und Ökonomie in der Bewegung und der in uns angelegten Körperintelligenz.

Ihre langjährige Erfahrung und Forschung im Bereich der Tanzimprovisation fließt in ihre pädagogische und atemtherapeutische Arbeit ein. Claudias Unterricht zeichnet sich aus durch ihre Begegnungsfreude und ihre Flexibilität, energetische Impulse aufzugreifen und zu nutzen. Unterrichtsinhalt und -dynamik entwickeln sich dadurch in Abstimmung mit der Gruppe. Die Teilnehmenden werden dort abgeholt, wo sie stehen und werden in herzvoller Art und Weise durch offene Türen in neue Räume begleitet.

www.claudiaroemmel.ch

Eine **sommerfrische Beflügelungswoche**
im Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen

GETANZTER ATEM

mit Claudia Roemmel

vom **11. bis 17. August 2024**



GETANZTER ATEM

Wie kann ich mich von der Kraft meines Atems tragen lassen?

Wie weit darf sich mein Energiepotenzial entfalten?

Wie komme ich in ein wohltuendes Gleichgewicht zwischen Ruhe und Schwung?

In dieser Woche widmen wir uns unserer **Atemkraft** und der **Vitalität**, die damit verbunden ist. Wir beobachten unsere Bewegungsgewohnheiten und erlauben uns **Veränderung und Entfaltung**.

Die Wellenbewegung des Atems nutzen

In der Wellenbewegung des Ein- und Ausatmens finden wir die **natürliche Dynamik** zwischen Fülle und Leere, zwischen Ruhe und Schwung. Wir nutzen dieses **Wechselspiel von Spannung und Entspannung**, um damit in innere und äussere Bewegung zu kommen, unser **Wohlbefinden** zu stärken und unsere **Lebensfreude** zu entfalten.

Durchlässig werden für Bewegung und Begegnung

Unser **Atem verbindet** auf natürliche Weise **Innen- und Aussenwelt**. Lassen wir uns auf diese Verbindung ein, bekommt unser seelisches und körperliches Erleben mehr **Raum und Weite**. Aussenimpulse können wahrgenommen werden und nach innen wirken, innere Impulse können ausgedrückt werden. In dieser Wechselwirkung von Innen und Aussen werden wir **wach** und **durchlässig** und kommen in aller Einfachheit **in Kontakt mit uns selbst und anderen**.



Neben dem Unterricht bleibt genügend Zeit, durch die über Jahrzehnte gewachsene, liebevoll gestaltete Gartenanlage zu baumeln und zwischen bezaubernden Ruheinseln und energispendenden Nischen Momente des Innehaltens zu genießen.

Rahmenbedingungen

Datum	Beginn	Sonntag, 11. 8. 24 , 18:00 h (Anreise ab 16h)
	Ende	Samstag, 17. 8. 24 , 13:00 h
Der Kursort	Das Seminarhaus Schloss Wasmuthhausen liegt idyllisch und absolut ruhig im sanften Hügelland , genau an der Nahtstelle der waldreichen Haßberge und dem schönen Coburger Land. Durch die Randlage zwischen Bayern und Thüringen ist dieses ganze Gebiet sehr heil geblieben. Mit ihren Bächen und Quellen, Höhlen und Heilsteinen, Burgruinen und alten Kultplätzen gehört die Gegend sicherlich zu den inspirierendsten Deutschlands.	
Seminarkosten	400.00 €	(ca. 5 Std. Unterricht / Tag)
Unterkunft + VP	für 6 Tage/Nächte Unterkunft + biologisch-vegetarische Verpflegung ab 440.00 € Aufpreis für EZ und Kategorie Komfort	
	Zimmerpreise	bitte die unterschiedlichen Kategorien direkt über die Webseite des Seminarhauses prüfen
	Unterkunfts- und Verpflegungskosten werden am Seminarort bar in Euro bezahlt.	
Zimmerreservation	Die Zimmerreservation läuft direkt über das Seminarhaus Familie Bauer Telefon +49 9567/208 Email info@schloss-wasmuthhausen.de	
Anreise	siehe www.schloss-wasmuthhausen.de ÖV : Abholung an nahegelegener Bushaltestelle auf Anfrage Auto : Mitfahrgelegenheit kann angeboten/abgefragt werden	
Versicherung	ist Sache der Teilnehmenden.	
Voraussetzungen	Es sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig. Der Workshop ist offen für bewegungs- und begegnungs-freudige Frauen und Männer jeden Alters.	