

# Dance & Spirit

## Tanzlehrgang



### Transformativ, spiritueller Frauentanz zur Stärkung der weiblichen Basis

für die pädagogische, therapeutische, spirituelle,  
kulturelle, persönliche Praxis 7 Module abgestimmt  
auf Jahreszeiten und Mondphasen

**Schnupperseminar: 14.9.2019**  
**Tanzlehrgangsbeginn: 8.2.2020**



**Meditationstänze**  
**Heil- und Ritualtänze**  
**Traditionelle Frauentänze**  
**Tänze der Roma**  
**Orientalischer Frauentanz**  
**Mondtanzen**  
**Freier Tanz- und Bewegungsausdruck**  
**TRAGER® Bodyfeeling**

Info und Anmeldung bei Ute Köck  
Telefon: 0676/5958686 E-Mail: [ute.koeck@aon.at](mailto:ute.koeck@aon.at)  
Homepage: [www.dance-and-spirit.at](http://www.dance-and-spirit.at)



## Unterrichtet werden:

---

1. Traditionelle Kreistänze und Folkloretänze verschiedenster Kulturen, dazu gehören auch Spiraltänze, Labyrinth Tänze, Inseletänze, Kerzentänze u.a. (Schwerpunkt: Balkan und Osteuropa)
2. Frauenritualtänze, Tänze der Ahninnen und alter Kulturen
3. Alte und neu entwickelte meditative Tänze, dazu gehören Gebärdentänze, Bachblütentänze, sakrale Tänze
4. Getanzte Lieder mit Angelica Unger, Singtänze
5. Tänze der Roma und Diasporatänze
6. Orientalische Tanzformen, Bauchtanzbasics, Kreistanzideen von Uta mit Bauchtanzelementen
7. Körperwahrnehmung und sanftes Körpertraining inspiriert durch die TRAGER® Prinzipien, sowie Elemente aus der Yoga Praxis
8. Freier Tanz- und Bewegungsausdruck, Anregungen und Impulse für Tanzanimation und gefühlte Bewegung
9. Tanzrituale und Mondtanzen

**Der theoretische Teil** wird fließend in die praktische Arbeit integriert, z.B. Tanzbeschreibungen und Tanzsymbolik verstehen, Körperhaltungen, Handhaltung, evtl. Verbindung zu Energiezentren im Körper, Tanzstile, Frauentänze speziell, Heilendes im Tanz, altes Frauenwissen, Tanzessenzen, Hintergrundwissen zu Ritualtanz, Mond Tanz, Bauchtanz und einzelnen Tänzen. Einige Tänze werden tiefer beleuchtet und persönlich, wie in der Gruppe reflektiert. Im Vordergrund steht die praktische Vermittlung der Tänze. Doch die persönliche Erfahrung mit dem Tanz, ein allgemeines Hintergrundwissen über die Tänze und die Vertiefung einzelner Tänze dienen als Voraussetzung für die Weitergabe dieser Tanzarbeit und zur Integration in die eigene Praxis.

Hinweis: Zwischen dem 1. und 2. Modul gibt es einen langen zeitlichen Abstand und die Möglichkeit und Einladung an einzelnen Sonntagstanzterminen teilzunehmen oder sich auch in kleinen Übungsgruppen zwischendurch zu treffen und die erlernten Tänze zu festigen. Um das Wesen und die Kraft- und Heilquelle dieser Tänze zu erreichen, braucht es die Zeit der Vertiefung und Wiederholung und eine entspannte, freundliche Atmosphäre.

***Obwohl die Tänze therapeutischen Wert besitzen ist dieser Lehrgang nicht als Ersatz für eventuelle psychotherapeutische Behandlung bei persönlichen schwerwiegenden Problemen oder Störungen zu verstehen. Der Lehrgang kann jedoch die persönliche psychische und physische Gesundheit fördern und stabilisieren und neue kreative Wege im beruflichen, wie persönlichen Feld eröffnen.***

# Lehrgangsinhalte – Kurzbeschreibung

## Tänze im Kreis – allgemein

Kreistänze und Spiraltänze gehören zu den ältesten Tanz –und Gebetsformen. Der Kreis als Ursymbol steht für Vollkommenheit und Einheit. Im Tanzkreis erschaffen wir einen verdichteten, spirituellen Raum, der uns vom Alltagsgeschehen bewusst abhebt.



Der geschlossene Kreis wirkt wie ein Gefäß, ein Kessel, ein magischer Kelch und gehört zu den zentralen Symbolen weiblicher Spiritualität. Diese Kreistänze, mit denen wir uns im Lehrgang beschäftigen, wirken wie getanzte Meditationen, Mantras, Anrufungen oder Gebete, die uns auf einer sehr tiefen, nonverbalen Ebene erreichen und unser Leben von innen her stärken können. Richtig eingesetzt haben diese Tänze einen therapeutischen Effekt, sie können Werkzeug zur Feier, Freude, Gemeinschaft, Erdung, Affirmation, Integration und Heilung sein.

## Traditionelle Frauentänze

Diese überlieferten Tänze haben uralte Wurzeln und rituellen Charakter. Frauengemeinschaft, Naturverehrung, Lebenszyklen und Körperweisheit spielen dabei eine wesentliche Rolle. Die Tänze werden im Kreis getanzt, stolz, aufrecht, entspannt und mit dem Bewusstsein eines inneren Raumes, aus dem die Frauen Lebenskraft und Weisheit schöpfen. Die wertvollen Botschaften, die über Generationen von den Frauen durch den Tanz weitergegeben wurden, können für unser Frau- sein sehr kostbar sein und ermöglichen eine authentische Entfaltung unserer weiblich, leiblichen Identität.



## Tänze der Roma

Die Tänze der Roma sind je nach regionaler Ausprägung oft sehr unterschiedlich.

Wir werden uns vorwiegend mit Roma Kreistänzen im Frauentanzstil aus Mazedonien, Kosovo, Bulgarien, Albanien, Griechenland und ev. Türkei beschäftigen. Die Tänze mit ihren einzigartigen und mitreißenden Melodien sind feurig, sinnlich und meditativ zugleich. Sie laden uns ein, ein Stück verlorengegangene Körperheimat zurück zu erobern und unsere Schönheit, Kraft und Sinnlichkeit als Frau lustvoll auszudrücken und zu genießen.



## Meditative Tänze



Neue choreografierte Meditationstänze, alte überlieferte Reigen und Gebärdentänze sind zu vergleichen mit gesungenen Mantras. Durch die schönen Melodien und die stetige Wiederholung einfacher Schrittfolgen und Symbolbewegungen wird ein Energiepotential erreicht, das tiefere Schichten in uns berührt und einen Zustand von entspannter Wachheit und meditativer Wahrnehmung ermöglicht. Alltagsorgen verschwinden und schöpferische Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

## Getanzte Lieder

Singen und Tanzen bilden eine Einheit. Zu wunderschönen Liedern und heilkräftigen Mantras bewegen wir uns mit einfachen Tanzschritten. Weder Tanzvorkenntnisse, noch Gesangvorkenntnisse sind dazu notwendig, lediglich die Hingabe für Tanz und Gesang sind erwünscht. Diese Art von Tanz und Gesang gehört zu den ursprünglichsten Tanzformen und



Gebetsformen. Sie macht uns frei und unabhängig, denn wir sind auf keinerlei technische Hilfsmittel angewiesen. Körper, Stimmen, Bewegung, Gemeinschaft sind in der Lage ein energetisch hochwertiges Feld zu schaffen. Angelica Unger wird uns mit ihrer wunderschönen, heilkräftigen Stimme unterstützen.

## Orientalischer Frauentanz



Elemente aus dem Orientalischen Bauchtanz werden in den Lehrgang immer wieder einfließen. Ein sanftes und lustvolles Experimentieren und Vertraut werden mit weichen, weiblichen, orientalischen Tanzbewegungen ermöglicht ein Erwachen und Pulsieren einer kraftvollen, schöpferischen Energie, die sich auch durch unsere Tänze und Leiblichkeit ausdrückt. Das Zurückerobern dieser göttlichen Frauenlandschaft, die Integration unserer

Körperlichkeit und Sinnlichkeit und die liebevolle Selbstakzeptanz als Frau bringt unsere ursprüngliche, weiblich spirituelle Lebenskraft zum Fließen und kann tiefe weibliche Wunden heilen oder einfach nur sehr viel Spaß machen

## Mondtanz

Das Tanzen mit dem Mond ist eine uralte magische Praktik der Frauen. Mondzyklus und Frauenzyklus sind identisch, deshalb sind Frauen auf eine ganz ursprüngliche und natürliche Weise in diesen großen Naturkreislauf eingebettet. Unsere Vorfahren (Ahninnen) wussten von der Kraft der Zyklen und des Mondes. Die verborgenen Weisheiten drücken sich in den Tänzen aus und werden durch die lebende, atmende, körperliche Erfahrung des Tanzes selbst übertragen.



Die LG- Tanztage sind meist auf die Mondphasen abgestimmt und bieten so eine Möglichkeit, Wegbereiter zu werden für ein neues (altes) Verständnis weiblicher Spiritualität und einer Rückbindung (religio) zu meiner ursprünglichen Kraftquelle als Frau. Das bewusste Anschließen an einen größeren, universellen Kreislauf schenkt uns ein Gefühl von Vertrauen, Geborgenheit, Sicherheit und Hoffnung, lässt uns größere Zusammenhänge erahnen und kann das Gefühl eines entfremdenden, abgeschnittenen Lebens mildern oder sogar heilen. Wir können unseren Lebensalltag in das kosmische Rad integrieren. Wer am Rhythmus des kosmischen Pulsschlags teilnimmt, fühlt sich schließlich mit allem verbunden.

## Freier Tanzausdruck und TRAGER®-Körperwahrnehmung

Innerhalb des Tanztrainings gibt es immer wieder Räume für freie Bewegung und freien Tanzausdruck. Den eigenen Körper wahrnehmen spielt für unsere Tänze ebenfalls eine wesentliche Rolle. Die TRAGER®-Bewegungslehre ist eine sehr geeignete Methode, um



unseren Körper auf eine angenehme, sanfte, lustvolle und spielerische Weise zu erkunden. Sie lässt uns Freiheit, Leichtigkeit, Weichheit in unseren Bewegungen erfahren, lockert hartnäckige Verspannungen, erlöst starre Muster und verleiht unseren Bewegungen mehr Anmut. Eine neu gewonnene Lebendigkeit und ein positives, freies Körpergefühl können sich dadurch entwickeln.

Körperwahrnehmung und freier Tanzausdruck bilden eine Ergänzung, Vertiefung, Vorbereitung und Ausgleich zum Kreistanztraining.

Mehr zur TRAGER® Körperwahrnehmung und Bewegungslehre findest du im Internet: [www.trager.at](http://www.trager.at) oder siehe in Homepage von Uta [www.dance-and-spirit.at](http://www.dance-and-spirit.at)

## **Neumondtanz und Frühlingskraft** 4.5.19 Tagesseminar von 10.00-18.00

### **Schnupper- und Orientierungsseminar für den Tanzlehrgang**

**Tänze:** Traditionelle Frauenkreistänze, Frühlingstänze verschiedenster Kulturen, alte archaische Heiltänze und Ritualtänze, sinnlich-feurige Tänze der Roma, Bachblütentänze und neu choreografierte, meditative Frühlingsreigen, einfache erdige –beschwingte Begrüßungstänze, Bodyfeeling und freier Bewegungs- und Tanzausdruck inspiriert durch die TRAGER® Prinzipien zur psychophysischen Integration.

## **1. Herbsttanz zu Vollmond – Gaben der Göttin** 14. 9 – 15.9.2019

**Tänze:** Tanzlieder für Mutter Erde mit Angelica, trad. Erntetänze und Frauenritualtänze vorwiegend aus dem Balkan, meditativ, ritueller Erdentanz, Gebärdentanz, Bachblütentanz, Tanzanimation für freien Tanzausdruck, sanftes Körper,- und Bewegungstraining mit Yogaelementen, Tanzritual.

**Psychologisches Ziel:** *Erdung, Entschleunigung, Förderung der Achtsamkeit durch heilsame Präsenz, Ausdrucksmöglichkeiten erweitern durch Tanz, Gesang und Gebärden, Wiederentdeckung lebensspendender Kraft,- und Heilquellen in Verbindung mit Naturelementen, Pflanzen, Heilkräutern und Frauentanzweisheiten, Balance von Geben und Nehmen fördern, Lebensfreude, Lebens -und Naturverbindung stärken.*

## **2. Vollmondtanz im Winter – Sehnsucht und Vision** 8.2. – 9.2.2020

**Tänze:** Erweiterung und Vertiefung des Tanzrepertoires, transformative Diasporatänze und Roma- Tänze der Sehnsucht, Liebe und Leidenschaft, Frauentänze, Kerzentanz, Ritualtanz, Tanzessenzen, TRAGER®Bodyfeeling und freier Tanzausdruck.

**Psychologisches Ziel:** *Sehnsucht fühlen, befreien und als grundlegende Antriebskraft erkennen, die Realität erschafft. Herzensintelligenz und Körperweisheit fördern, Stärkung von Vision- und Transformationskraft, Tanzessenzen und Tanzbotschaften der Ahninnen als energetische Lebenshilfe verstehen und verwerten lernen, der weiblichen Seele Raum geben.*

## **3. Lebenskrafttänze und Körper Heimat** 4.4. – 5.4.2020

**Tänze:** Ein bunter Mix aus sinnlich-feurig-meditativen Ritual-u. Kreistänzen, trad. Frauentänzen und Folkloretänzen, meditativen Frühlingreigen und Bachblütentänzen, Tänze der Ahninnen und neu choreografierten Tänzen von Uta mit Bauchtanzelementen, Göttinnen Aspekte, ekstatischer Tanz, Bodyfeeling, Tanzritual.

**Psychologisches Ziel:** *Aktivierung der weiblichen vitalen Lebens- und Wachstumskräfte, Wiederfindung und Neubelebung verlorener Körper Heimat, Förderung von Selbstwahrnehmung, Selbstliebe und Wertschätzung als Frau, Neuaufrichtung, im Tanz über sich hinauswachsen und neue „glückliche Zellen“ erschaffen. Das Trennende aufheben, innere Heimat erschließen. Durch die Verbindung und ein umfassendes Ganzheitsgefühl das spirituelle Erleben und die Fähigkeit zur Kommunikation, mit allem was uns umgibt, fördern bzw. entwickeln.*

#### **4. Mond Tanz und Naturzyklen 20.6 – 21.6.2020**

**Tänze:** Sonnen, -Insel,- Fruchtbarkeitstänze vorwiegend aus Griechenland, Mazedonien, Armenien u.a., trad. Frauenritualtänze, meditative, neu choreografierte Kreistänze, Orient. Frauentanz als Bewegungsmeditation, Kreistanzchoreografien mit Bauchtanzelementen von Uta, sinnlich- feurige Tänze der Roma im Frauentanzstil, Körperwahrnehmung und Bewegungsanimation, Tanzritual in freier Natur.

**Psychologisches Ziel:** *Kraft und Weisheit der Zyklen, sowie vergessene, lebensspendende alte Werte und weibliche Spiritualität neu entdecken, Naturverbindung und Frauengemeinschaft als Kraftquelle erfahren, aus der Tiefe der weiblichen Ur-Wurzel schöpfen, die sinnlich erholsame Quelle und das Nährende im weiblichen Tanz erleben und genießen, Urvertrauen stärken, Auflösung schwächender Glaubensmuster als Frau.*

#### **5. Frauentänze und Gebärmutterheiligung 26.9. – 27.9.2020**

**Tänze:** Traditionelle Frauenkreistänze, meditative Tänze und Tänze für die HI. Zone, Tänze der Roma, Orientalischer Tanz mit sinnlich-kraftvollen Bauchtanzbewegungen, Seelenlieder mit Angelica, meditative und tänzerische Übungen f. Beckenboden u. Gebärmutter, freier tranceartiger Tanz, Tanzritual.

**Psychologisches Ziel:** *Bewusstseinsförderung und Aufwertung von Beckenboden und Gebärmutter, Gebärmutter- und Beckenbodenkontakt herstellen, Körpersignale erkennen und positiven Einfluss nehmen, den weiblichen Schoß als " Heilige Zone" wertschätzen und als Lebenszentrum und weibliche Kraftquelle verstehen, nützen und bewusst in den Tanz integrieren. Förderung der Selbstwahrnehmung und Aktivierung der Selbstheilungskräfte für die weiblichen Geschlechtsorgane, Integration verlorener Körper Heimat. Selbstliebe als Frau steigern.*

#### **6. Neumondabschlusstanz – dein inneres Licht 12.12. – 13.12.2020**

**Ein vertiefendes feierliches Abschlusstanz:** Lichtertänze, Ritualtänze, meditativer Tanz, Initiationstanz, Schutztanz, Heiltänze, Heilgebärden, Heilbewegungen, Wiederholung und Integration bekannter Tänze, Wunschtänze der Teilnehmerinnen, Körperwahrnehmung, Zertifikate, Tanzritual.

**Psychologisches Ziel:** *Bewusster Abschied und gelingender Übergang zum Alltag, Integration positiver Lerninhalte in die eigene Praxis, weiter auf den Tanz Spuren zu unseren inneren ursprünglichsten Heil,- und Weisheitsquellen als Frau bleiben. Das innere Licht entfalten und nach außen strahlen als Tanzpraxis und zur Erweiterung ins eigene persönliche Leben und Umfeld.*

## Lehrgangsführung:

### Uta (Ute Köck)



Integrative Tanzpädagogin, Spezialistin für Frauentänze, ausgebildete Bauchtanzlehrerin, Kreistanzlehrerin, Körperbewusstseinstrainerin, TRAGER® -Praktikerin, Gesundheitsgymnastin, Lebensberaterin, seit 30 Jahren Leitung von Tanz- und Bewegungsseminaren, glückliche Mutter und Großmutter.

*„Der Tanz hat mich durch mein Leben getragen in leichten und schweren Phasen. Er hat mich aufgerichtet und geführt, ein neues Verständnis von Leben, Freude, Friede, Frausein, Menschsein und Spiritualität in mir entwickelt. Der Tanz gab mir immer Halt und Öffnung zugleich. Fest verbunden mit der Erde dürfen sich die Seelenflügel weit öffnen und erlauben immer wieder neuen Mut und neue Hoffnung zu schöpfen. Der Tanz beginnt dort, wo deine Worte nicht mehr ausreichen. Er führt dich zur Ganzheit und erhebt aus einer oft schmerzlichen Begrenzung. Tanzen ist Medizin. Tanzen bedeutet heilen.“*

## Mitwirkende:

**Gertrude Rohrböck - Lehrgangsassistentin**

**Angelica Unger - Sängerin**

**Zeit:** jeweils am Samstag von 10.00-21.00 und Sonntag 9.00-15.00

## Seminarort:

Das Wasserschloss befindet sich in St. Pölten, Josef-Trauttmannsdorf-Str. 10, 3140 Pottenbrunn. Das Schloss wurde von einer Privatschule gepachtet ([www.lernwerkstatt.ws](http://www.lernwerkstatt.ws)) und eignet sich mit seiner lebendigen Energie und seinen Räumlichkeiten bestens für verschiedene Veranstaltungen, diverse Kurse & Lehrgänge. Ein großer Festsaal, Teeküche und Garten stehen zur Verfügung.

Anfahrt von der A1:

Abfahrt St. Pölten Öst, S33 Richtung Krems,

Abfahrt St. Pölten Nord/Pottenbrunn, nach der Tankstelle (rechts) der Bodenmarkierung nach links folgen, dann nicht mehr nach links abbiegen und gerade aus weiter fahren. Auf der rechten Seite ist ein großes schmiedeeisernes Tor mit Aufschrift „Spielwerkstatt“ und „Lernwerkstatt“. Links ist ein Parkplatz. Bitte nicht auf der Waage parken!

## Übernachtungsmöglichkeiten:

Preise könnten sich verändert haben?

**Gasthaus Keferböck**, 02742/253549, (3 km vom Schloss entfernt, sauber, nett)

Einzelzimmer: € 45.- mit Frühstück, ohne Frühstück € 40.-

Doppelzimmer: € 35.- mit Frühstück pro Person

**Clever Hotel**, [www.cleverhotel.at](http://www.cleverhotel.at), (5 -7 Autominuten entfernt, neu, sauber, nett)

E-Mail. [office@cleverhotel.at](mailto:office@cleverhotel.at). Hier gibt es mehrere Möglichkeiten.

Einzelzimmer: € 34, Doppelzimmer: € 24, 3-Bett-Zimmer: € 19 pro Nacht und Person, ohne Frühstück

**Hyppolit-Haus** (Bildungshaus St. Pölten, 02742/352104-0, sauber, preiswert, ca. 7 km entfernt)

Einzelzimmer: € 49.50/ ohne Frühstück € 41,50

Doppelzimmer: € 31,50 ohne Frühstück. Das Frühstück kostet € 8.-

**Gasthaus Zöchbauer**, 02784/2220, 0676/7046441, 5 Autominuten entfernt.

Achtung! Es gibt neue und alte Zimmer!

Einzelzimmer: € 42 / ohne Frühstück € 34

Doppelzimmer: € 65 .- mit Frühstück (Preis für 2 Pers.), ohne Frühstück € 4.- weniger pro Person

Darüber hinaus gibt es natürlich noch andere Möglichkeiten in St. Pölten zu übernachten.

Grundsätzlich hast du immer die Möglichkeit im Wasserschloss zu frühstücken!



## **Geschäftliche Bedingungen:**

Diese Bedingungen sind notwendig um den Lehrgang überhaupt zu ermöglichen und geben uns einen Rahmen, der zu respektieren ist um geistige Ideen zu verwirklichen und auf die Erde zu bringen.

Der Lehrgang ist nur als Ganzes zu buchen, da er aufbauend ist und die Gruppe wichtig ist. Ein frühzeitiger Ausstieg oder Nichterscheinen aus welchen Gründen auch immer, befreit nicht von den vereinbarten Zahlungen für den Gesamtlehrgang, nur wenn 1 Ersatzteilnehmerin gefunden wurde!

LG – Absolventinnen können einzelne Seminare besuchen mit 20% Ermäßigung.

Der Lehrgang findet ab 15 fix angemeldeten Teilnehmerinnen statt.

Höchstanzahl 20 Teilnehmerinnen.

## **Gesamtlehrgangskosten:**

**Das Einführungsseminar mit € 75.- ist extra zu bezahlen bis 31.8. 19!**

**Die Gesamtlehrgangskosten für alle 5 Seminare betragen € 800.- (5x €160.-) zahlbar bis spätestens Okt 2019.**

Auf 2 Teile zu zahlen ist möglich (2x € 400.-)!

Mit einer schriftlichen Anmeldung (siehe unten) und der 1. Teilzahlung von € 400.- auf das Konto lautend auf Köck Ute, Raiffeisenbank St. Pölten,

**IBAN: AT 24 3258 5000 0501 5797**, ist der Seminarplatz gesichert.

**Bitte Seminartitel bzw. Lehrgang angeben.**

**BIC: R L N W A T W W O B G** nur für **Auslandsüberweisungen nötig!**

Anmeldeschluss ist 2 Monate vor Lehrgangsbeginn. Anmeldungen sind allerdings schon jetzt möglich und sichern den Lehrgangsplatz.

Bei Abmeldung bis spätestens 4 Wochen vor Lehrgangsbeginn wird die Anzahlung zurückerstattet und eine Stornogebühr von € 100 abgerechnet.-. Eine spätere Abmeldung kann nur erfolgen, wenn der Kursplatz nachbesetzt werden kann.

***Nach Absolvierung aller 5 Tanzblocks und einer kleinen Hausaufgabe erhalten alle das Zertifikat DANCE & SPIRIT - "SPIRITUELLER FRAUENTANZ" mit den Seminarinhalten.***

Bitte an Ute Köck schicken, 3100 St. Pölten, H. Schnoflplatz 8 oder mailen.

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich zum Lehrgang „DANCE and SPIRIT“ an und akzeptiere die oben genannten Anmelde- u. Rücktrittsbedingungen.

Name:

Straße:

PLZ, Ort:

Telefon:

E-Mail:

Beruf/Praxisfeld:

Datum:

Bitte ankreuzen:

- Bis jetzt habe ich noch nichts überwiesen.  
Den Betrag für das Schnupperseminar in Höhe von € 75,00 überweise ich bis spätestens 2.4.2019  
Der 1. Teilbetrag in Höhe von € 495,00 wird von mir bis spätestens 1.8.2019 überwiesen
- Der Betrag von € 75,00 für das Schnupperseminarseminar wurde von mir überwiesen  
Die Überweisung des 1. Teilbetrages von € 495,00 werde ich bis zum 1.8.2019 durchführen.

Ich nehme eigenverantwortlich am Tanzlehrgang teil.

Datum / Unterschrift:

**TANZE,**  
WEIL TANZEN LEBENSFREUDE IST,  
NICHT UM JEMANDEM ZU GE-FALLEN,  
SONDERN UM MIT DIR IN VERBINDUNG ZU TRETEN  
UND MIT MENSCHEN,  
DIE DIESE FREUDE MIT DIR TEILEN MÖCHTEN.

**TANZE,**  
UM DICH ALS EINHEIT ZU ERLEBEN,  
ALS GANZES, SCHÖPFERISCHES  
KÖRPER-GEIST-SEELENWESEN  
UND WEIL ES FÜR SO MANCHES KEINE WORTE GIBT.  
LASS DEN TANZ ZU DEINER LEBENSQUELLE WERDEN,  
KEINE MEDIZIN DER WELT VERMAG SOVIEL  
IN-FORM-ATION VERMITTELN,  
LASS DEN TANZ DICH STÜTZEN,  
WO DER SCHMERZ DICH KNICKT UND  
DAS LEBEN DICH BEUGT.

**TANZE,**  
UM DICH ZU ERINNERN  
UND DEINEN VORFAHREN EHRE ZU ERWEISEN.  
DER TANZ DER AHNINNEN ERZÄHLT UNS  
WAS WIR MANCHMAL VERGESSEN HABEN,  
ABER FÜR UNSER LEBEN WICHTIG IST!

**TANZE**  
FÜR DIE ZUKUNFT,  
UM DEINE VISIONEN ZU FORMEN, ZU NÄHREN,  
ZU GESTALTEN,  
ALTE UND NEUE WERTE ZU VERBINDEN.

**TANZE**  
FÜR DEN FRIEDEN AUF DIESER WELT UND  
DEN FRIEDEN IN DIR SELBST.

**TANZE UND WISSE,**  
DEIN TANZ IST NIE FERTIG,  
ER IST IMMER IN BEWEGUNG UND VERWANDLUNG,  
WIE DAS LEBEN SELBST!  
LASS DEN TANZ DICH FÜHLEN,  
DASS ES SICH LOHNT DIESES LEBEN ZU LEBEN.

( Ute Köck)