

Liebe PILATES Bodymotion – Freunde!

„Entspannte Präsenz in Körper und Stimme“

30. Juni bis 07. Juli 2012



Nachdem unsere Bodymotion Erlebniswoche in den letzten drei Jahren uns allen mit solch einer nachhaltigen Begeisterung in Erinnerung geblieben ist, haben wir auch in diesem Jahr wieder eine spannende Themenwoche für Euch bereitgestellt.

Im wunderbaren „Haus am Watt“ bei Charmine, Thorsten und dem Koch Marc wollen wir unsere Seele baumeln lassen. Hinter dem Deich zwischen Büsum und St. Peter-Ording liegt eingebettet zwischen Feldern und Wiesen dieses wunderschöne 250 Jahre alte, restaurierte Reetdach-Haus. Als Seminar-Haus eingerichtet ist es hervorragend geeignet, um in dieser Atmosphäre in mitten von norddeutscher Natur Urlaub mit Bewegung und Entspannung zu verbinden.

In 2012 widmen wir diese Seminar-Woche dem Thema: „**Entspannte Präsenz in Körper und Stimme**“. **Edith Dane**, ursprünglich Schauspielerin, wird mit Dir in dieser Woche erkunden, wie man die eigene Präsenz in Körper und Stimme noch mehr fördern und vor allem genießen kann. Mit Neugier und Freude am Spielerischen lässt sich immer wieder Neues entdecken. Ob es eine neue Kombination von Übungen ist, die Dir vor oder während Deines Unterrichts zufliegt oder eine neue und bewusstere Freude am Einsatz Deiner Stimme.

Du wirst Deinen eigenen Körper-Raum in Dir finden, Deinen Atem-Raum in Dir erspüren, Deinen Bewegungs-Raum entdecken und den Raum um Dich herum erforschen. Ebenso wirst Du Dich mit der Verbindung von Atem und Deiner Stimme beschäftigen, denn die Stimme ist zu Klang gewordener Atem. Sei neugierig auf die neuen Töne, die in Dir verborgen sind. Was macht die Stimme mit Deiner Stimmung?

Im Rahmen der Bodymotion Pilates Prinzipien wird der Aspekt der **Lockerheit und Entspannung** mit besonderer Aufmerksamkeit fokussiert. Denn wenn der Körper locker ist, dann kann er spielen, mit Geist und Stimme - in Leichtigkeit. Dann fließt der **Atem** und erlaubt ökonomisches Bewegen, sanft oder kraftvoll, prägnant und authentisch. Der Einsatz des Prinzips **Bewegungslänge und Weite** lässt Ausrichtung, Ausstrahlung und Bewegung mühelos und spielerisch erscheinen. Ebenso werden Elemente aus dem Qigong sowie Übungen der Atem Therapie Dein Bewegungs-Repertoire erweitern. In dieser Woche schulst Du Dein Bewusstsein, feilst an Deiner eigenen Ausstrahlung und lernst nebenbei noch gelassener mit Aufregung und Nervosität bei Präsentationen umzugehen.

Ediths Motto:

Sich **zu Hause fühlen in sich selbst** ist die beste Voraussetzung, eine große Reise zu unternehmen.

Das betreuende Bodymotion Team vor Ort



Die Hamburgerin **Edith Dane** wird das Seminar leiten. Ihre vielfältigen Erfahrungen als Schauspielerin sowie als Referentin für Pilates Bodymotion und ihre weitere Arbeit mit Schauspielschülern schenkt Ihr ein reiches Repertoire an Übungsmöglichkeiten, an welchem sie Dich in dieser Woche teilhaben lassen möchte.



Ute Weiler, wird die Reise organisatorisch begleiten und wird Dich am Morgen und am Nachmittag mit einer Pilates Session verwöhnen.

Was Dich noch erwartet:

Wake-Ups - Work-Outs - Entspannung

Mit energetischen oder entspannenden Pilates-Workouts werden wir morgens und abends den Tag beginnen und abschließen. Je nach Wetterlage werden wir uns im Seminar-Haus oder im Freien bewegen. Vielleicht starten wir mit einer energetischen „Pilates Walking“ Einheit oder wir lassen zum Abend ganz entspannt unsere überflüssige Gedanken unter freiem Himmel dahin ziehen.

Vegetarische Halbpension

Das liebevoll zubereitete Essen aus biologischem Anbau wird unsere „Mitte“ noch mehr stärken. In der alten Diele des Reetdach-Hauses wartet morgens das Frühstück mit frisch gebackenen Brötchen und Eiern von den umherlaufenden Hühnern auf uns. Auf der Terrasse können wir uns nachmittags mit hausgemachtem Obstkuchen und Milchcafé verwöhnen lassen. Abends kommen wir in den Genuss eines vegetarischen Menüs, das nur aus Zutaten von kontrolliert biologischem, überwiegend regionalem Anbau besteht.



Anreise

Am Samstag, den 30. Juni 2012 bis 18.00 Uhr

Abreise

Am Samstag, den 07. Juli 2012 nach dem Frühstück

Seminarpreis

950 EUR pro Person im Doppelzimmer (Doppelbett)
 1.000 EUR pro Person im Doppelzimmer (getrennte Betten)
 1.200 EUR pro Person im Einzelzimmer

5% Early Bird Rabatt auf Anmeldungen bis zum 31.03.2012

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung, die es in jedem Reisebüro gibt.

Alle Leistungen auf einen Blick

- 7 Übernachtungen im EZ oder DZ
 (Unterbringung im Zimmer der gebuchten Kategorie mit geteilten Bädern)
- Vegetarischer Halbpension
- 16 Zeitstunden Seminar (Wert: 300 €)
- Insgesamt 10 Stunden -Wake Up bzw. Pilates-Workout (Wert: 200 €)

Exklusiv:

Mittagstisch kann individuell eingenommen werden. Preise hierfür bitte direkt vor Ort anfragen.

Eigene Anreise.

Transfer vom Bahnhof: 11 € bitte mit dem Haus abstimmen

Der Wochenplan auf einem Blick

	Pilates	Frühstück	Seminar	Mittagspause	Seminar	Pilates	Abendessen
Sa							19.00 –
So	8.00 – 9.00	9.00 – 11.00	11.00 -13.00	13.00 - 15.00	15.00 – 17.00	17.00 – 18.00	19.00 –
Mo	8.00 – 9.00	9.00 – 11.00	11.00 -13.00	13.00 - 15.00	15.00 – 17.00	17.00 – 18.00	19.00 –
Di	8.00 – 9.00	9.00 – 11.00	Freier Tag				19.00 –
Mi	8.00 – 9.00	9.00 – 11.00	11.00 -13.00	Freier Nachmittag			19.00 –
Do	8.00 – 9.00	9.00 – 10.00	Freier Vormittag		15.00 – 17.00	17.00 – 18.00	19.00 –
Fr	8.00 - 9.00	9.00 – 10.00	11.00 -13.00	13.00 - 15.00	15.00 – 17.00	17.00 – 18.00	19.00 –
Sa		9.00 – 10.00	Abreise				

Wir freuen uns, Dich auf diese ereignisreiche *Bodymotion*-Reise mitzunehmen! Gerne beraten wir Dich persönlich! (02202 - 86 22 28)