

## DFH THE EXPERIENCE

Der Zyklus THE EXPERIENCE wird vom Verein Tanz des Lebens durchgeführt.

Die Teilnahme an den Projekten des Vereins TANZ DES LEBENS ist ausschließlich für Mitglieder des Vereins möglich.



## VEREIN TANZ DES LEBENS

### MITGLIED WERDEN

Der Mitgliedsbeitrag beträgt EUR 20,- /Jahr.

Es gibt 2 Möglichkeiten Mitglied zu werden:

1- Online Anmeldung über das Anmeldeformular auf der Website mit sofortigem Zugang zu allen Inhalten und Projekten auf [www.tanzdeslebens.at](http://www.tanzdeslebens.at)  
ODER

2- per e-mail an [office@tanzdeslebens.at](mailto:office@tanzdeslebens.at)

mehr Information: [www.tanzdeslebens.at](http://www.tanzdeslebens.at)  
fb:Tanz des Lebens@tanzdeslebens.at

## DFH THE EXPERIENCE



Der Zyklus THE EXPERIENCE ist ein Tanz durch die Elemente der TCM im Jahresverlauf - beginnend mit der Erde im Spätsommer über Metall im Herbst, Wasser im Winter, Holz im Frühling bis zum Feuer im Frühsommer, das den Kreis schließt.

Die Themen der Elemente werden mit der Methode von Dance for Health DfH verknüpft. DfH ist besonders bereichernd für alle, die Tanz und Kunst für ihr eigenes Wohlbefinden einsetzen wollen. Jede/r kann von DfH profitieren um in Bewegung zu kommen und sich selbst besser kennenzulernen.

Es ersetzt aber keinesfalls eine ärztliche oder therapeutische Behandlung.

Alle die Lust haben sich zu bewegen und mit sich selbst besser in Kontakt zu kommen sind herzlich willkommen. Keine Tanzkenntnisse erforderlich - die einzige Voraussetzung ist Freude am Tanz und an Bewegung.



**DANCE FOR HEALTH DfH**  
**THE EXPERIENCE - TANZ DER**  
**ELEMENTE**  
**TSCHERMS / SÜDTIROL**  
**2022-2023**



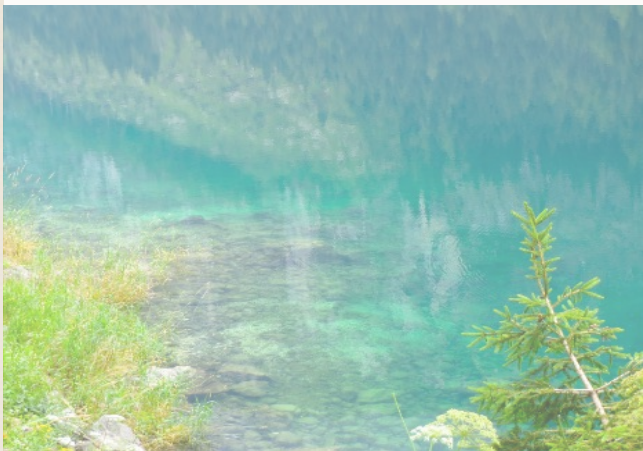


# DANCE FOR HEALTH

Dance for Health DfH ist **Energiearbeit**, die auf sanfte Weise - durch **Tanz** und andere Methoden - die **Befreiung von energetischen Blockaden** auf unterschiedlichen Ebenen unterstützt.

Dance for Health DfH ist die **Einladung** zu einer **Reise nach innen**, zu mir selbst, zu einer Erforschung der eigenen Landschaft auf meiner **persönlichen "Landkarte"**. DfH ist eine Gelegenheit, meinen Lebens-Raum - den **Körper - als Zuhause** zu entdecken, wahrzunehmen und bewusst zu bewohnen.

Dance for Health ist die Einladung zum **persönlichen Wachstum**.



# DANCE FOR HEALTH THE EXPERIENCE - INHALTE



## ELEMENT ERDE

Fabiana Pastorini / Veronika Lochmann / Una Nagler  
Sa 3. - So 4. SEPTEMBER 2022

Ziel der Arbeit von Dance for Health DfH ist es die Energien der einzelnen Elemente in Balance zu bringen. Zu den Themen gehören u.a.:

*Erde verkörpert die Mitte, das Sammlungszentrum der Energie. Alles was wir aufnehmen (Nahrung, Emotionen, Informationen) gehört zu diesem Element.*

*Metall bestimmt den Atem. Annehmen, Trauer, Tod und Loslassen sind die wichtigen Themen hier.*

*Wasser steht für Lebensenergie, sexuelle Energie und Heilenergie. Angst und Sanftheit sind zentrale Qualitäten des Wassers.*

*Holz verkörpert den Anfang des Lebens, die Kraft des Wachsens und das Leben in Expansion. Durchsetzung und die Verwirklichung des eigenen Lebensplans gehören zu diesem Element.*

*Feuer symbolisiert Bewusstseins, Begeisterung und Klarheit. Ist das Feuer balanciert entscheidet das Herz die Richtung, der das Leben folgen soll. Freude ist ein zentraler Bestandteil.*

Wir balancieren mit unterschiedlichen Ansätzen:

- \* Energie spüren und wahrnehmen
- \* Elemente aus verschiedenen Tanztechniken: Modern, Ethnic, Improvisation, ...
- \* Organe, Muskeln, Funktionen
- \* Meridiane, Akupressurpunkte
- \* Gedanken, Bewusstsein, Meditation, Atem
- \* Anzeichen für Balance & Disbalance
- \* Tanzbalancen

## ELEMENT METALL

Una Nagler / Veronika Lochmann  
Sa 15. - So 16. OKTOBER 2022

## ELEMENT WASSER

Veronika Lochmann / Una Nagler  
Sa 21. - So 22. JÄNNER 2023

## ELEMENT HOLZ

Una Nagler / Veronika Lochmann  
Sa 1. - So 2. APRIL 2023

## ELEMENT FEUER

Veronika Lochmann / Una Nagler  
Sa 10. - So 11. JUNI 2023

Ort: Raum für Dich, Schloss Baslan, Tschermers

Zeiten: Sa 10:00 - 18:00 Uhr  
So 09:00 - 17:00 Uhr

Ausgleich: Einzelwochenende € 230,00  
gesamter Zyklus € 1.000,00  
Frühbucherbonus (bis 21.8.2022) € 210,00 / €950,00

Anmeldung: office@tanzdeslebens.at

