



TANZ DER KULTUREN

Anmeldung

Wild, Weise, Sinnlich! Ein Ferienseminar für Frauen in Ostfriesland.

Vorname: _____

Name: _____

Anschrift: _____

Handynummer: _____

E-Mail: _____

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden? _____
 Google? Facebook? Freunde? Flyer? Instagram?

Zeitraum

06. - 09. August 2020
 Donnerstag 16:00 Uhr bis Sonntag 14:00 Uhr

Unterkunft

Frauenferienhof Ostfriesland
 Bildungs- und Tagungshaus
 Zum Lengener Meer 23
 26446 Friedeburg
 Tel.: 04956-4956

Kosten und Verpflegung

Kurskosten: 350 €
 Unterkunft: 55 € pro Tag und Person (bitte direkt buchen)

Kursleitung

Birke Knopp und Stephanie Bangoura vom Verein Tanz der Kulturen e.V.

Kosten

Es fallen insgesamt Unkosten von 350 € pro Teilnehmer/in an. Diese überweise bitte bis zum 23. Juli 2020 an den Verein Tanz der Kulturen. Die Anmeldung ist verbindlich. Bei einem Rücktritt bis 7 Tage vor Beginn des Kurses fallen 50 Prozent der Gesamtkosten an, danach 100 Prozent. Die Rücktrittskosten entfallen, wenn du eine Ersatzteilnehmerin stellst.



TANZ DER KULTUREN

Datenschutz

Deine Daten sind uns wichtig. So behandeln wir sie auch. Diese dienen nur zum Zwecke der Organisation des Kurses und Bereitstellung von Teilnahmebestätigungen.

Bildrechte

Ich bin damit einverstanden, dass Foto-, Audio- und Videomaterial, welches während meiner Teilnahme an dem Kurs gemacht worden sind, im Internet veröffentlicht werden dürfen, um die Tätigkeiten der Kursleiter zu dokumentieren und zu bewerben.

Die oben genannte Bedingungen erkenne ich als verbindlich an und erkläre mich damit einverstanden.

Unterschrift Kursteilnehmerin



TANZ DER KULTUREN

Arbeitsweisen in der Bangoura-Methode

Diskretion

Alles, was im Unterrichtsraum geschieht, bleibt im Raum. Wir sprechen nicht *über* andere, sondern *mit* ihnen. In der Feedbackrunde spricht jeder über sich und hört dem anderen zu. Keine Fragen. Keine Anmerkungen. Keine Ratschläge.

Achtsamkeit

Tanzen in der Bangoura-Methode gibt Raum für Gefühle: Freude, Wut, Angst und Traurigkeit finden ihren Ausdruck in Bewegung und Stimme. Scham, Lachen und Weinen gehören dazu. Achte auf Dich und Deine inneren Impulse, folge ihnen. In der Kreismitte bist du die Autorität. Es geht um den spontanen Dialog mit Deinem Inneren und allem, was ist. Musik ist das Tor, nutze es.

Echtheit, Akzeptanz und Wertschätzung machen unseren gemeinsamen Raum aus. Wir alle achten darauf, diese Werte zu bewahren. Für Umarmungen und Berührungen gilt es, eine Erlaubnis beim Gegenüber einzuholen.

Selbstbestimmtheit

Alle Übungen verstehen wir als ein Angebot, welches Du eigenverantwortlich und auf Deine Weise nutzen kannst. Deine Teilnahme ist aktiv und freiwillig. Wenn du Dich durch irgendwas gestört fühlst, kommuniziere dies möglichst bald. Es gilt die Stop-Regel: Stop bedeutet Stop. Ohne jede Rechtfertigung.