

TANZ und YOGA

Sommerseminar in Umbrien 07. bis 12. August 2016

*„In uns liegt eine wunderschöne Insel, zu der wir immer Zuflucht nehmen können.
Es ist ein sicherer Ort, an dem wir uns ruhig, geborgen, verbunden und glücklich fühlen.“-
- Thich Nhat Hanh-*

Fliegen mit tiefen Wurzeln - Volare con radici profonde

**Den Tag beginnen mit IyengarYoga und Meditation -
Körper, Geist und Seele einstimmen, unsere Wurzeln stärken.
Tanzend fliegen mit Klang, Lyrik und Gesang –
auf einem Tanzplatz inmitten der umbrischen Natur.
Malerei und Skript können das Erlebte vertiefen.
Der Rest ist Abenteuer.**

Außer zur eigenen kreativen Persönlichkeitsentfaltung ist das Seminar auch zur Fort- und Weiterbildung für Dozenten, Therapeuten und Multiplikatoren geeignet.

Leitung

TanzTheater - DANZA ESPRESSIVA mit Margherita Scaturati - Tänzerin, Choreographin

Schwerpunkte ihrer Arbeit sind: Tanz und Selbsterfahrung in Achtsamkeit, das Öffnen der Sinne und das Erweitern von Bewegung und Tanz mit ihrem Ausdrucks- und Gestaltungspotenzial. Ideen und Visionen können sich spielerisch entfalten, innere Bilder lebendig und offenbar werden - im Tanz ganz für sich selbst und in der Begegnung mit anderen.

www.margherita-scaturati.de Biographie – Projekte – Fotos

YOGA- mit Juliane Vogler - Sport- & Bewegungstherapeutin, Iyengar Yogalehrerin

Unterrichtet in Gruppen- und Einzelarbeit, liebt Einfachheit, Klarheit und die Natur.

IyengarYoga

Die BKS Iyengar Methode ist gekennzeichnet durch klare Ausrichtung in den Körperhaltungen, Liebe zum Detail und die Idee der Meditation in Bewegung. Es besteht ein ununterbrochener Austausch zwischen Geist und Körper über jede Bewegung und jeden Impuls. Diese Art von Meditation in der Bewegung verfeinert unser Bewusst-Sein. Yoga nach Iyengar kann von jedem praktiziert werden; die Haltungen werden bei Bedarf individuell modifiziert. Eines der Grundprinzipien ist Gesundheit zu erhalten und/oder wieder herzustellen.

Seminarort IL POGGIO

Der Tanzplatz des Anwesens IL POGGIO liegt inmitten der freien Natur und regt zu einem intensiven Erleben an. Bei Regen steht ein Tanzraum im CASA SIMONCELLI zur Verfügung.

IL POGGIO liegt an einem Höhenrücken mit freiem Blick über die umbrische und toskanische Hügellandschaft, zwischen Eichenwäldern, alten Olivenhainen und schön gelegenen Badeweihern. Die Umgebung lädt zu Wanderungen und zum Innehalten ein, ideal für Ruhesuchende, die Abgeschiedenheit und Stille genießen wollen. – Mehr dazu www.margherita-scaturati.de /Rubrik IL POGGIO

Kontakt zur Leitung

Margherita Scaturati m.scaturati.danza@web.de Tel. 0049 – (0)8385-923 239

Juliane Vogler julianevogler2@gmail.com Tel. 0049 – (0)1578-4577682

TANZ und YOGA - Sommerseminar in Umbrien 07. bis 12. August 2016

Seminargebühr: Euro 690.-inkl. Übernachtungen im DZ, (für EZ: Zuschlag € 70.-) ein Abendessen am Ankunft Tag, Mittagessen an den Seminartagen, Materialien.
Frühbucherrabatt: Euro 620.- bei Anmeldung bis 1. Mai 2016 sowie in besonderen Fällen auf Anfrage.

Unterkunft: Ferienwohnungen im IL POGGIO und im CASA PUGNANO ALTO für 7 Tage/ Nächte in DZ./EZ. Bei rechtzeitiger Anfrage und Buchung kann der Aufenthalt im IL POGGIO verlängert werden.
Mahlzeiten: Abendessen am Ankunft Tag, Mittagessen an den Seminartagen. In den FeWo sind Küchen zur weiteren Selbstversorgung. Läden zum Einkaufen, Restaurants, Post, Banken sind in Mercatale und in Lisciano Niccone in Nähe vom Seminar Ort.

Tag der Ankunft: Samstag, 6. August 2016/ Abreise: Samstag, 13. August 2016-

Fünf Seminartage: So.-Mo.-Di. und Do.-Fr. 5 Std./ Tag . Eine längere Mittagspause lässt nach einem leckeren mediterranen Mittagessen, gekocht von Antonella, genügend Zeit und Raum zur Siesta und zum Baden gehen. Mittwoch ist ein freier Tag zur eigenen Gestaltung: für Wanderungen, die Gegend erkunden oder für einen Ausflug in nahe gelegene Kulturorte wie Cortona, Assisi, Perugia, u.a. oder einfach nur zum „dolce far niente.“

Max. 8 TeilnehmerInnen. Die Plätze werden in Reihenfolge der Anmeldungen vergeben.

Die schriftliche **Anmeldung und Platzreservierung** wird gültig mit der Überweisung einer Anzahlung von € 250.- für das Seminar und der FeWo Gebühren, **mit Angabe des Seminartitels TANZ UND YOGA in UMBRIEN 2016** auf das Konto: Margherita Scaturati - Kreissparkasse Ravensburg
IBAN: DE58/6505/0110/0000/1806/21 BIC: SOLADES 1 RVB

Anmeldungen bis spätestens 15. Juli 2016 - danach nur auf telefonische Anfrage.

Das Anmeldeformular zum Seminar - siehe unten –sowie mit weiteren Informationen:

www.margherita-scurati.de – Rubrik NEWS und SEMINARE



Il Poggio



Anmeldung

Für das Sommerseminar TANZ UND YOGA

in Umbrien vom 07. bis 12. August 2016 melde ich mich hiermit verbindlich an.

Die Anzahlung für Seminar und Unterkunft von Euro 250.-

habe ich am.....auf das Konto von Margherita Scaturati

Kreissparkasse Ravensburg BIC: SOLADES 1 RVB

IBAN: DE 58/6505/0110/0000/180621 überwiesen.

Die Restgebühren für Seminar, Unterkunft, Mittagessen an den Seminartagen (bitte ankreuzen X)

Euro 440.-/ ermäßigt Euro 370.- / Einzelzimmerzuschlag Euro 70.- bezahle ich vor Ort in bar.

Name:

Adresse:

Email:

Tel. Festnetz.....Tel. Mobil:.....

Ich bin körperlich und geistig gesund und nehme eigenverantwortlich am Seminar teil.

Die folgenden **Teilnahmebedingungen** erkenne ich an:

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Wenn kein Platz mehr frei ist, erfolgt eine Rücküberweisung der Kursgebühr- Anzahlung. Bei kurzfristigen Rücktritt bis zu vier Wochen vor Kursbeginn wird die Hälfte, zwei Wochen vor Kursbeginn die gesamte Anzahlung einbehalten, falls kein/e Ersatzteilnehmer/in nachrücken kann.

Ort/ Datum**Unterschrift:**

Ich komme mit PKW mit der Bahn, Zielbahnhof Passignano sul Trasimeno

Ich habe ich suche eine Mitfahrgelegenheit

Eine Anreisebeschreibung mit PKW / Bahn erhalte ich nach meiner Anmeldung.

Weitere Anmerkungen:

Das Anmeldeformular bitte per Post senden an:

Margherita Scaturati – Paradies 1 – 88145 Hergatz im Allgäu - Tel. 08385/923 239