

Dance for Health

mit Fabiana Pastorini

ABSCHALTEN, INNERE RUHE UND AUSGLEICH FINDEN

Im tänzerischen Bewegen bringen wir unsere Energien zum Schwingen, Gefühle finden einen körperlichen Ausdruck und wir lernen uns selbst besser kennen.

Mit Kenntnissen aus der Kinesiologie und Atemlehre verbindet die sympathische Tanzlehrerin Fabiana Pastorini die fünf Elemente der TCM – Wasser, Holz, Erde, Metall und Feuer – in besonderen Workshops für Ausdruckstanz.

DIE 5 ELEMENTE DER TCM

Wasser - Quelle der Lebensenergie

Spüren, wie die Energie beim Tanz durch den Körper fließt und die Kombination aus schwungvoller Bewegung und Musik Freude bereitet. Der kreative und freie Tanz unterstützt auf eine unbewusste und sanfte Weise dabei, Blockaden zu lösen und den Körper bewusst wahrzunehmen.

Holz - Detoxing mit der Energie des Waldes

Die Tanzbewegungen wirken positiv und belebend auf das Immunsystem und unterstützen die Leber bei ihrer körperreinigenden Aktivität. Dance for Health wirkt so auch „entgiftend“ und kann neue Energie zur leichteren Umsetzung von Plänen und Ideen bringen.

Erde - die Kraft der Mitte

Sommer ist die Zeit zum Ernten und Genießen. Die atemberaubende Naturlandschaft des Südburgenlandes und die besondere Wohlfühlatmosphäre im Larimar bilden den perfekten Ort, um das besondere Zusammenspiel von Körper, Geist und Energie in der Aktivität der Tanzbewegungen zu erfahren.

Metall - Atmen und loslassen

Der Advent ist die Zeit um in sich zu kehren, sich seiner selbst anzunehmen und Belastendes loszulassen. Ob in Bewegung oder in Ruhe - unsere subjektive Wahrnehmung für den eigenen Körper intensiviert sich mit einer bewussten Atmung. Sie wirkt positiv auf die Gedanken und beruhigt das Nervensystem. Die Atmung ist ein wunderbares Mittel um den Organismus zu regenerieren und die Lebensenergie zu spüren.

Feuer - vereint in allen Elementen

Das Element Feuer findet sich in der Sinnlichkeit des Wassers, in der Energie des Holzes, in der Klarheit und Natürlichkeit der Erde und in der transformierenden Kraft des Metalles wieder.



FABIANA PASTORINI ist eine außergewöhnliche **Tanzlehrerin aus Argentinien**, die mit Workshops für energetischen Tanz in Österreich, Indien und Argentinien erfolgreich ist. Sie absolvierte mehrere Ausbildungen für Tanz, Kinesiologie und integrativer Atemlehre. Im Larimar zeigt sie Ihnen das besondere Zusammenspiel von Körper, Geist, Energie und Gesundheit.

DANCE FOR HEALTH

ist keine Therapie und ersetzt keine ärztliche Konsultation. Die Tanzworkshops helfen die bewusste Wahrnehmung von sich und dem eigenen Körper zu stärken. Sie sind Werkzeuge zur Vorsorge und den liebevollen Umgang mit sich selbst. Die kurzen, aber intensiven Einheiten bringen neue Energie für alle jene, die Bewegung, Musik, die Vorstellungskraft ihrer Gedanken und die Wahrnehmung ihres Körpers lieben.



Dance for Health mit Fabiana Pastorini

DAS PROGRAMM

- **2 Übernachtungen** mit den Larimar-Inklusivleistungen und gesunde Larimar-Kulinarik aus der Grüne-Hauben-Gourmet-Küche
- **Luxus der Larimar-Therme** mit 6 Pools, 7 Saunen und 8 Ruhebereichen, dem einzigartigen Kristall-Energie-Raum und traumhaftem Gartenparadies
- **Tanzworkshop mit Fabiana Pastorini nach den 5 Elementen:**

Freitag, 16.00 bis 17.30 Uhr: Workshopeinführung:
Wie löst man Blockaden im Energiefluss?
Wie gewinnt man (neues) Vertrauen in seinen Körper?
Welche gesundheitliche Wirkung hat Tanz?
erste Übungen zur Musik

Samstag, 08.00 bis 09.30 Uhr: intensive Körperarbeit,
Tanz und Atemübungen
(vor dem Frühstück)

11.00 bis 12.30 Uhr: Tanz und Atemübungen
(vor dem Mittagessen)

16.00 bis 17.00 Uhr: Tanz und Atemübungen

Sonntag, 08.00 bis 09.30 Uhr: intensive Körperarbeit,
Tanz und Atemübungen
(vor dem Frühstück)

DIE TERMINE

Holz - Detox mit der Energie des Waldes
von 13. bis 15. April 2018

ab 398 € p. P. im DZ

Erde - die Kraft der Mitte
von 6. bis 8. Juli 2018

ab 398 € p. P. im DZ

Metall - Atmen und loslassen
von 19. bis 21. Oktober 2018

ab 398 € p. P. im DZ

FÜR WEN EIGNET SICH DER WORKSHOP?

Mitmachen bereitet Freude und erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Die Tanzworkshops eignen sich sowohl für Frauen, als auch für Männer. Für eine nachhaltige Wirkung empfehlen wir, am gesamten Programm teilzunehmen.

Dance for Health Intensivwoche mit Fabiana Pastorini

DAS PROGRAMM

„Finde zurück zu Dir selbst. Achte Deinen Körper und Deine Seele. Entwickle Dich.“

Sonntag, 2. September 2018

16.00 – 17.30 Uhr „Get-together“, Kennenlernen der Gruppe, Begrüßungs-Smoothie, erste Übungen zum Ankommen. Mental und Körperlich.
Was erwarten wir uns von der kommenden Woche ?

Montag, 3. September 2018

08.00 – 09.30 Uhr Workout, Intensive Körperarbeit vor dem Frühstück
11.00 – 12.30 Uhr Workout, Tanzen, Bewegen, Rhythmus
16.00 – 16.50 Uhr Qi Gong mit dem Shaolin Großmeister Liu Xiping

Dienstag, 4. September 2018

08.00 – 09.30 Uhr Workout, intensive Körperarbeit und Atemübungen
16.00 – 17.30 Uhr Tanzen, Bewegen, Rhythmus, Körperarbeit

Mittwoch, 5. September 2018

08.00 – 09.30 Uhr Morgenentspannung, Wachwerden, Workout
16.00 – 17.30 Uhr Workout, intensive Körperarbeit, Tanzen
20.30 – 21.30 Uhr gemeinsamer Gedanken-Austausch in der Gruppe
und Meditation mit Atemübung

Donnerstag, 6. September 2018

08.00 – 09.30 Uhr Workout, intensive Körperarbeit vor dem Frühstück
15.00 – 16.30 Uhr Workout, Tanz, Bewegung
20.30 Uhr Live Musik an der Larimar-Bar.
Wir tanzen und genießen unseren letzten gemeinsamen Abend !

Freitag, 7. September 2018

09.00 – 09.50 Uhr Taiji mit dem Shaolin Großmeister aus China
Anschließend Tag der inneren Ruhe und Stille. Die Woche auf sich wirken lassen, Ideen reifen, ein Resumee ziehen, Stille zulassen, Entscheidungen treffen. Den erhaltenen Fragebogen für sich selbst ausfüllen und das Geschriebene wirken lassen.

Programmänderungen vorbehalten. Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen.

**Dance for Health Intensivwoche
von 2. bis 7. September 2018**

ab 868 € p. P. im DZ