

# Jahresprogramm 2018

## Alles tanzt in dir – Gudrun Alles

Erdung :: Vitalität :: Lebensfreude :: Balance  
Afrikanischer Tanz :: Stockkampf-Tanz :: Embodiment

EMBODIED  
JOY

Afrikanischer Tanz  
Stockkampf-Tanz  
Embodiment

**Alles tanzt in dir**

Gudrun Alles  
[www.alles-tanzt-in-dir.de](http://www.alles-tanzt-in-dir.de)

“Tanz entzündet unser Gedächtnis, unsere Phantasie, unsere Beweglichkeit und unsere Widerstandskraft. Er bewegt jede Zelle, macht uns präsent und lebendig. Er stärkt unsere Knochen, öffnet unser Herz und unsere Energiebahnen und reicht von uns selbst nach außen in die Welt. Er verbindet uns mit uns selbst und anderen. Tanz überwindet kulturelle Grenzen, gibt dem Unsagbaren Ausdruck und ist ein Grundbedürfnis des Menschen“

*Gudrun Alles*

Offene Kurse :: Workshops :: Fortbildungen :: Einzelcoaching  
Seminare :: beWEGte Rituale :: Schulprojekte :: Teamtrainings :: Performance

GUDRUN ALLES - ALLES TANZT IN DIR  
[www.alles-tanzt-in-dir.de](http://www.alles-tanzt-in-dir.de) :: [info@alles-tanzt-in-dir.de](mailto:info@alles-tanzt-in-dir.de) :: Fon 0221-169 196 05

## Januar

- Ab 10.01.2018 **Kurs Afrikanischer Tanz**, mittwochs 18.15 – 19.45 Uhr,  
Einzig, Siebachstraße 43, 50733 Köln-Nippes, bitte verbindlich anmelden!  
Probestunde 9,- , Kosten 52,- im Monat (Erm. auf Anfrage)
- 27.01.2018 **Workshop afrikanische Perkussion und Tanz** in Köln, in Kooperation mit Dino  
Chinopoulos, Ort wird noch bekannt gegeben, 15.00 – 18.15 Uhr, 40,00 Euro
- 28.01.2018 **Embodiment, deine individuelle Vision verkörpern und erleben** mit Übergangsritual,  
Ort Köln, 14.00 – 18.00 Uhr, 60,00 Euro

## Februar

- 18.02.2018 **Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00  
Aikido Dojo, Neusser Str. 26, 50760 Köln, 40,- (10,- Ermäßigung beim  
Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei  
geringem Einkommen auf Anfrage)



## März

- 3./4.3.2018 **Lehrerfortbildung Stockkampf-Tanz**  
Sa/So 11.00 – 17.00 Uhr, Anmeldung über Pustebume Köln e.V.
- 18.03.2018 **Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00  
Aikido Dojo, Neusser Str. 26, 50760 Köln, 40,- (10,- Ermäßigung beim  
Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei  
geringem Einkommen auf Anfrage)

## April

- 22.04.2018 **Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00  
Aikido Dojo, Neusser Str. 26, 50760 Köln, 40,- (10,- Ermäßigung beim  
Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei  
geringem Einkommen auf Anfrage)

GUDRUN ALLES - ALLES TANZT IN DIR

[www.alles-tanzt-in-dir.de](http://www.alles-tanzt-in-dir.de) ::: [info@alles-tanzt-in-dir.de](mailto:info@alles-tanzt-in-dir.de) ::: Fon 0221-169 196 05

## Juni

17.06.2018

**Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr  
Aikido Dojo, Neusser Str. 26, 50760 Köln, 40,- (10,- Ermäßigung beim Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei geringem Einkommen auf Anfrage)

## September

02.09.2018

**Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr  
Aikido Dojo, Neusser Str. 26, 50760 Köln, 40,- (10,- Ermäßigung beim Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei geringem Einkommen auf Anfrage)

8./9.9.2018

**Lehrerfortbildung Afrikanischer Tanz und Rhythmus**  
Sa/So 11.00 – 17.00 Uhr, Anmeldung über Pustebblume Köln e.V.



## Oktober

14.10.2018

**Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr  
Aikido Dojo, Neusser Str. 26, 50760 Köln, 40,- (10,- Ermäßigung beim Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei geringem Einkommen auf Anfrage)

## November

18.11.2018

**Workshop Stockkampf-Tanz und Embodiment zum Kennenlernen**  
Bei WDR-aktiv in Köln, 14.00 – 18.00 Uhr, 65,00, (55,00 ermäßigt)

25.11.2018

**Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr  
Aikido Dojo, Neusser Str. 26, 50760 Köln, 40,- (10,- Ermäßigung beim Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei geringem Einkommen auf Anfrage)

GUDRUN ALLES - ALLES TANZT IN DIR

[www.alles-tanzt-in-dir.de](http://www.alles-tanzt-in-dir.de) ::: [info@alles-tanzt-in-dir.de](mailto:info@alles-tanzt-in-dir.de) ::: Fon 0221-169 196 05

Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Verbindung von Bewegung, Tanz, Verkörperung und Persönlichkeitsentwicklung hin zu einem guten Körpergefühl und dem Erleben des Körpers als Ressource sowie dem Erlernen neuer Bewegungs-, Handlungs- und Kommunikationsmuster. Dies gibt Sicherheit, Selbstvertrauen und unterstützt auf dem Weg zu mehr Lebensfreude, Authentizität und beruflicher und persönlicher Erfüllung.

**Auf Anfrage**

**Körperorientiertes Coaching und Einzeltrainings**

dienen Menschen in Veränderung und zur beruflichen Neuorientierung, zur Verbesserung des Körperbewusstseins und Wohlbefindens, zur Zielentwicklung und dem Überwinden von Blockaden und Ängsten, die sich eine Zeit lang eine individuelle Begleitung wünschen

**Fortbildungen, Seminare, Teamtrainings, Schulprojekte**

In den Bereichen Tanz, Stockkampf-Tanz, zur Teambuilding, Incentives, Schulprojekte in den Bereichen Tanz, bewegtes Lernen, Selbstbewusstseinstaining, Projektwochen, Persönlichkeitsentwicklung etc.

**beWEGte Rituale**

Übergänge bewusst gestalten, Initiationen für Mädchen und Frauen in Lebensübergängen wie z.B. Jubiläen, Veränderung im Beziehungsstatus, Lebensphasen etc.

**Performance**

im Bereich Afrikanischer Tanz und Perkussion, zu Kulturveranstaltungen, Festivals, Firmenveranstaltungen, Ausstellungseröffnungen etc.

**Embodiment-Training für Frauen**

Kennenlernen des Embodiment-Ansatzes zur Stressbewältigung, Entwicklung von Authentizität, Selbstvertrauen, eines achtsamen und gesunden Lebensstils, Entwicklung von Intuition, für Frauen in Führungspositionen, zur Unterstützung in veränderten Lebensphasen, etc.

**Arbeit in und mit der Natur**

Die Rückbesinnung auf die Kräfte und Prinzipien der Natur, deren natürliche Rhythmen sind mir ein großer Lehrmeister und fließen in viele meiner Angebote ein. Auf Anfrage biete ich auch Trainings, Einzelcoachings in der Natur an.

**Sprechen Sie mich an.**

**Gerne stelle ich ein individuelles Programm für Sie zusammen.**

Zur leichteren Planung, bitte Anmeldungen spätestens 14 Tage vor Workshops per Email und für Seminare bitte mindestens 4 Wochen vorher anmelden !! Vielen Dank.

Ich freue mich auf ein beWEGtes Jahr mit Euch // **Gudrun Alles - Alles tanzt in dir** :::.....

Auf Facebook unter Alles tanzt in dir – Gudrun Alles und auf der Website [www.alles-tanzt-in-dir.de](http://www.alles-tanzt-in-dir.de) gibt es weitere aktuelle Informationen und Termine. Ich freue mich über Weiterempfehlung, wenn Ihnen mein Angebot gefällt.

© Bild und Text 2017 Gudrun Alles

