

# Jahresprogramm 2019

## Alles tanzt in dir – Gudrun Alles

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



“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 :: info@alles-tanzt-in-dir.de :: Fon 0221-169 196 05

## Januar

Ab 07.01.2019

**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)

27.01.2019

**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

31.03.2019

**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)

## Mai

19.05.2019

**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)

## Juli

07.07.2019

**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

08.09.2019

**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



### Oktober

27.10.2019

**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

17.11.2019

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

### Dezember

01.12.2019

**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)

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.

Neben den angegebenen, offenen Kursen gebe ich vielfältige andere Kurse und Workshops/Seminare in Form von Schulprojekten, Lehrerfortbildungen, Incentives, Angebote speziell für Frauen, Embodiment-Seminare, Einzelarbeit und vieles mehr.

Ebenso bin ich Mitglied der Gruppe Afrotonique (Perkussion, Gesang und Tanz aus Westafrika).

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

