

Jahresprogramm 2020

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

TERMINE 2020

Januar

Ab 10.01.2020 **Kurs Afrikanischer Tanz in Köln startet wieder** ab Januar
Infos zu Ort und Zeit bitte erfragen.
Probestunde 9,- , Kosten 52,- im Monat (Erm. auf Anfrage)

26.01.2020 **Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00
Aikido Dojo, Neusser Str. 26, 50670 Köln, 43,- (10,- Ermäßigung
Beim Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder
bei geringem Einkommen auf Anfrage)



März

20.3.2020 **Schnupper-Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln
19.00 – 20.00 Uhr, Joy of Dancing Tanzparty, Alteburg, Alteburger
Straße, Köln, Eintritt Tanzparty inkl. Schnupperkurs, 10,00 Euro

22.03.2020 **Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr
Aikido Schule Köln, Neusser Str. 26, 50670 Köln, 43,- (10,- Ermäßigung beim
Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei
geringem Einkommen auf Anfrage)

Mai

10.05.2020 **Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr
Aikido Schule Köln, Neusser Str. 26, 50670 Köln, 43,- (10,- Ermäßigung beim
Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei
geringem Einkommen auf Anfrage)

Juni

28.06.2020 **Workshop Afrikanischer Tanz** mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr
Aikido Schule Köln, Neusser Str. 26, 50670 Köln, 43,- (10,- Ermäßigung beim
Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei
geringem Einkommen auf Anfrage)

Juli

27.07.2020
bis 02.08.2020

Tanz-Seminarreise für Frauen auf Sizilien „Embodied Joy“

Ein beWEGtes Seminar auf einem wundervollen Seminarhof auf Sizilien in Marina di Cotone erleben, direkt am Meer mit Blick auf den Etna. Tägliche Einheiten aus Tanz und Embodiment sowie in der Natur. Kosten für die Seminarreise (390,00 Euro für 21 Stunden). Unterkunft und Flug sind extra zu buchen. Infos bitte anfordern.

August

30.08.2020

Workshop Afrikanischer Tanz mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr
Aikido Schule Köln, Neusser Str. 26, 50670 Köln, 43,- (10,- Ermäßigung beim Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei geringem Einkommen auf Anfrage)

September

13.09.2020

Workshop Stockkampf-Tanz und Embodiment für den beruflichen Alltag
Bei WDR-aktiv in Köln, 14.00 – 18.00 Uhr, 60,00, (50,00 ermäßigt)

Oktober

04.10.2020

Workshop Afrikanischer Tanz mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr
Aikido Schule Köln, Neusser Str. 26, 50670 Köln, 43,- (10,- Ermäßigung beim Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei geringem Einkommen auf Anfrage)



November

15.11.2020

Workshop Afrikanischer Tanz mit Live-Trommeln, 15.00 – 18.00 Uhr
Aikido Schule Köln, Neusser Str. 26, 50670 Köln, 43,- (10,- Ermäßigung beim Mitbringen einer weiteren Person, Buchung mehrerer WS oder bei geringem Einkommen auf Anfrage)

22.11.2020

Workshop Stockkampf-Tanz und Embodiment zum Kennenlernen
Bei WDR-aktiv in Köln, 14.00 – 18.00 Uhr, 60,00, (50,00 ermäßigt)

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

Folgendes Angebot auf Anfrage

Fortbildungen, Seminare, Teamtrainings, Schulprojekte

In den Bereichen Tanz, Stockkampf-Tanz, Teambuilding, Incentives, Schulprojekte in den Bereichen Tanz, bewegtes Lernen, Selbstbewusstseinstraining, Projektwochen, usw.

Körperorientiertes Coaching und Einzeltrainings

Dient Menschen in Veränderungsphasen und zur Neuorientierung, zur Verbesserung des Körperbewusstseins und Wohlbefindens, der eigenen Präsenz, Überwindung von Blockaden, Aufbau von Selbstbewusstsein, für die, die sich eine Zeit lang individuelle Begleitung wünschen.

beWEGte Rituale

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

Performance

Afrikanischer Tanz und Perkussion, zu Kulturveranstaltungen, Festivals, Firmenveranstaltungen, Ausstellungseröffnungen etc., Mitglied der Band Afrotonique

Embodiment-Sessions für Frauen

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

About me

Ich unterrichte seit vielen Jahren Afrikanischen Tanz, Stockkampf-Tanz, beWEGte Rituale und Embodiment in verschiedenen Kontexten und biete körperorientierte Einzelcoachings an. Als Tänzerin trete ich mit der Band Afrotonique auf und arbeite mit verschiedenen Künstlern zusammen. Ich habe eine Methode entwickelt, in welcher ich Embodiment und afrikanischen Tanz verbinde. Das Embodiment des afrikanischen Tanzes ist heilsam für Körper, Geist und Seele. Ebenso fließt die Arbeit in und mit der Natur in meine Arbeit ein. Seit 15 Jahren lerne in Tänze aus Westafrika. Mehrfach war ich zu Studienzwecken in Senegal und Guinea. Bei renommierten Tanzlehrer/-innen in ganz Europa habe ich mich intensiv fortgebildet. Seit einigen Jahren bilde ich mich im Embodiment-Ansatz fort. Hier habe ich Ausbildungen in Body Reading, Embodiment Leadership Training, Leadership Embodiment, Embodiment and Intuitive Dance bei international bekannten Dozenten erhalten. Ebenso habe ich eine Ausbildung in NLP, in Psychomotorik, Stockkampf-Kunst, klientenzentrierter Gesprächsführung sowie Entspannungsmethoden. Seit 11 Jahren leite ich in Teilzeit ein soziales Zentrum.



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

Auf Facebook unter Alles tanzt in dir – Gudrun Alles und unter www.alles-tanzt-in-dir.de gibt es weitere aktuelle Informationen und Termine. Videos meiner Arbeit finden sich auf Youtube unter Alles tanzt in dir.

Ich freue mich über Weiterempfehlung, wenn Ihnen/Dir mein Angebot gefällt.

© Bild und Text 2019 Gudrun Alles