

*„Licht und Dunkel laden
mich ein,
heil zu werden, ganz zu sein.
Licht und Dunkel sind zwei
Schwestern,
im Jetzt verbinden sie
Morgen und Gestern.*

Arunga Heiden

*Arunga Heiden ist Sängerin, Klang-
therapeutin, Seminarleiterin für
Stimme, Tanz und Ritual. Seit vielen
Jahren begleitet sie Menschen auf
ihrem Lebensweg.*

*Sie hat verschiedene CDs und Bücher
mit deutschsprachigen spirituellen
Liedern und Mantren veröffentlicht.
Ausschnitte aus ihren Lieder-, Tanz-
und Textbüchern werden im Kurs
vorgestellt werden.*

**Evangelisches
Bildungs- und Tagungszentrum
Bad Alexandersbad**

Markgrafenstraße 34
95680 Bad Alexandersbad
Tel. 09232/9939-0
Fax 09232/9939-99

Büro:
Mo. bis Do. von 8.30 bis 12.00 Uhr
und von 14.00 bis 16.00 Uhr
Fr. von 8.30 bis 12.00 Uhr

info@ebz-alexandersbad.de
www.ebz-alexandersbad.de

Sie können sich mit Fax, E-Mail, dieser Karte oder auf
www.ebz-alexandersbad.de anmelden.
Unsere Preise umfassen Vollpension und Seminargebühr.

Titelbild: Dunja Höpflinger

**Im Dunkel und im Licht -
den Frieden atmen**

Lieder, Tänze und Texte zu Dunkel, Licht
und Friedenskraft

Tanzwochenende mit Arunga Heiden

**06.01. bis
08.01.2023**



Evangelisches Bildungs-
und Tagungszentrum
Bad Alexandersbad

Das Leben entfalten!

Im Dunkel und im Licht - den Frieden atmen

Lieder, Tänze und Texte zu Dunkel, Licht und Friedenskraft

Im Singen und Tanzen verbinden sich seit Jahrtausenden zwei elementare Ausdrucksformen des Menschen. Mit Liedern und Tänzen verschiedener Kulturen sowie Arunga Heidens eigenen deutschsprachigen Krafftliedern knüpfen wir an diese alten Traditionen an.

Im Fluss des Tanzens, im Singen der Lieder und im freien Tönen aus dem Herzen ehren wir die Kraft der Dunkelheit des Winters und spüren sogleich die Vorfreude auf das zunehmende Licht. Das neue Jahr hat gerade begonnen und doch ist alles noch winterlich still. So lädt der Januar uns ein, genau hinzuspüren, wo unser Weg uns hin führen will in diesem Jahr. In einer Welt, die laut und rechthaberisch ist und voller Kampf und Krieg, möchte ich euch einladen, tanzend, atmend und singend den Frieden einzuüben.

Wir lauschen nach innen, Bewegungs- und Atemübungen sowie Texte zum Thema und Zeiten der Stille werden die Kurseinheiten ergänzen.

Leitung	Dunja Höpflinger
Referentin	Arunga Heiden, Musikerin, Dipl. Theologin, Sängerin, Tänzerin, Klangtherapeutin und Ritualleiterin, Mössingen
Termin	Fr., 06.01.2023, 18.00 Uhr bis So., 08.01.2023, 13.00 Uhr
Kosten	310,- EUR im Einzelzimmer 284,- EUR im Doppelzimmer

Programmablauf:

Freitag, 06. Januar 2023

- ab 17.00 Anreise
- 18.00 Abendessen
- 19.30 Einführung ins Thema, erste Gesänge und Tänze, Kennenlernen (Ende 21.00 Uhr)

Samstag, 07. Januar 2023

- 8.00 Frühstück
- 9.15 Tageseinstimmung mit Atem-Bewegung-Meditation
Erlernen von Liedern und Tänzen zum Thema
- 12.00 Mittagessen
- 15.00 Mehrstimmigkeit und das Zusammenführen von Lied und Tanz
- 18.00 Abendessen
- 20.00 Abendmeditation mit Tanz und Klang (Ende gegen 21.00 Uhr)

Sonntag, 08. Januar 2023

- 8.00 Frühstück
- 9.15 Tageseinstimmung mit Atem-Bewegung-Meditation
Vertiefung, Wiederholung
Was nehme ich mit? Ausklang
- 12.00 Mittagessen und Verabschiedung

Ihre Anmeldung

Anmeldung zum Seminar „Im Dunkel und im Licht - den Frieden atmen“

06. bis 08. Januar 2023

Evangelisches Bildungszentrum Bad Alexandersbad

Teilnehmerbeitrag:

EZ 310,- EUR

DZ 284,- EUR

Anmeldeschluss: Freitag, 16. Dezember 2022

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ: **Ort:**

Telefon:

E-Mail:

Ich wünsche vegetarische Kost

besondere Hinweise

Doppelzimmer

Einzelzimmer

Mit Ihrer Seminaranmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Insbesondere auf die Stornobedingungen weisen wir explizit hin. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung (z. B. ERV).

Buchung und Information unter:
09232 9939-0 oder auch per E-Mail
info@ebz-alexandersbad.de