

# „Aus der Rolle tanzen 2024“

Ein Retreat für Frauen mit Körperbemalung, Tanz,  
Naturverbindung, Ritualen zu mehr Lebendigkeit



Donnerstag, 13. Juni – Sonntag, 16. Juni

*Möchtest du dich aus deinem Alltag herausnehmen und aus deiner gewohnten Umgebung zurückziehen (engl. retreat für Rückzug- spiritueller Rückzug), um dich mit allen Sinnen der/deiner Natur und deiner eigenen Kreativität zuzuwenden?*

**Dann bist du bei uns richtig!**

Dich erwartet ein Retreat der ganz besonderen Art, indem du eine positive und spielerische Verbindung, Berührung, zu dir selbst, deiner Körperin und Ursprünglichkeit erleben kannst. In dieser Wohlfühl-Zeit begeben wir uns auf eine magische Farben-Sinnes-Reise, um **gemeinsam aus der gewohnten Rolle zu tanzen**. Bei dieser Art der Körperbemalung geht es nicht wie bei „Body Painting“, um eine künstlerische Gestaltung, sondern um das **persönliche Erleben** während des Bemalens. Jede bemalt sich dabei selbst und benötigt keine Vorkenntnisse oder spezielle Fertigkeiten. **Jede Frau öffnet sich ihrem Prozess nach ihrem eigenen Ermessen** und Bedürfnissen, d.h. es kann die Körperin auch nur teilweise bemalt werden. **Doch sei dir gewiss, durch die Farbe wirst du dich nie nackt fühlen!** Intuitiv wird die Körperin bemalt. Die Gestaltung wird durch verschiedenste Impulse von uns angeregt und wächst aus deinem Inneren. Dadurch werden Gefühle und Ressourcen am eigenen Leib sichtbar und spürbar gemacht. **Dies unterstützt dein Verbundenseinsgefühl mit dir und dem Leben und du sprühst vor Lebendigkeit.** Deine Körpermalerei ermöglicht dir ein tiefes Eintauchen in deine Seelenberührung und lässt so neue ungewohnte Rollen in dir zum Vorschein kommen, die du spürbar mit in den Alltag nehmen wirst.

## Was erwartet dich in diesen drei Tagen?

### Donnerstag:

15.00- 16.30 Uhr: Check in, Ankommen  
Eröffnung des Kreises/Gemeinsames Abendessen  
Erstes Eintauchen in die Körperbemalung

### Freitag/Samstag:

Körperbemalung im eigenen Rhythmus und im eigenen Prozess  
Natur- und Waldgänge  
Tänze, Rituale  
Selbstreflexion, Gruppenreflexion  
Zeit für gemeinsames, genussvolles Essen, ausruhen und nachspüren

Freitag bis Samstagabend bleiben wir in Farbe, d.h. wir schlafen auch bemalt.

Samstagabend wird abgewaschen und anschließend die Haut mit warmen Öl sanft verwöhnt.

### Sonntag:

Frühstück  
Ausklang, Schließen des Kreises mit Ritual  
Heimreise



## Mitzubringen:

Bequeme Freizeit (Lieblings-) kleidung 60° waschbar, Sarong oder Hüfttuch, Badehose/Anzug, Warme Fleece-Jacke, Jogginghose o.ä. für Draußengänge und Naturaufenthalte

Mehrere Paar Socken, (um Schuhe vor Farbe zu schützen!), Wander/Berg-Sandalen, wenn vorhanden. Kl. Rucksack mit Wasserflasche, T-Shirt, BADEMANTEL, Waschzeug, Handtuch  
1 x frische besondere Lieblingskleidung zum Anziehen NACH DEM DUSCHEN!

Eigene Bettbezüge 1 x (alten) 60° waschbaren Bettbezüge: Polster und Deckenüberzug

Es wird genaue Fotoabsprachen (Persönlichkeitsschutz, DSGVO) geben:

Deshalb EIGENE Fotokamera mitbringen: Handy-kamera MIT Auflade-Kabel zum Aufladen oder (Gute) DigiCam, Akkulader, 1 NEUEN USB-Stick min. 1 GB zum Tauschen der Bilder...

falls wir nicht anders „tauschen“ können (WhatsApp/WeTransfer/o.ä)

Für Kontaktlinsenträgerinnen: Spülflüssigkeit, Aufbewahrungsdöschen, Saugnapfstäbchen), Brille.

Zum Abduschen:

Duschseife, Badetuch, Handtuch, Shampoo, Mehrere Waschlappen zur Reinigung.

## Deine Investition:

Für diese ganz besonderen, unvergesslichen Tage **640.-€ zzgl. 80.-€ Materialkosten.**

**FRÜHBUCHERINNENRABATT bis 15.04.** statt 640€ **NUR 590€**

**FREUNDINNENRABATT** statt 640€ **NUR 610€ (bis 15.04. insg. NUR 560€)**

**Wenn es dir aktuell nicht möglich ist, den genannten Betrag aufzubringen, melde dich gerne bei uns und wir finden gemeinsam eine geeignete Lösung.**

**Darin enthalten sind** Prozessbegleitung von Ines und Kathrin, professionelle dermatologisch getestete Theaterschminke, Pinsel, Tücher, Schwämme, Spiegel, Journalbuch für persönliche Notizen, Fotoheft als Erinnerung

### **Unterkunft & Verpflegung sind gesondert zu bezahlen**

Deine Unterkunft im Ferienhaus pro Nacht beträgt 41.-€  
(Es gibt nur Doppelzimmerbelegung)

Deine Verpflegung:

- Catering für Hauptmahlzeit 17.-€ (vegetarisch) (inkl. antialkoholische Getränke)
- Frühstück 12.- €
- Zwischenmahlzeiten Selbstversorgung!

**Exklusive Teilnehmerinnenanzahl von maximal 10 Frauen**

**Anmeldeschluss: 13. Mai 2024**

**Anzahlung: 200€**

**(Rücktrittsbedingungen:** Bei einem schriftlich bekannt gegebenem Rücktritt bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50,- verrechnet. Danach ist der volle Seminarbeitrag zu bezahlen, wenn der reservierte Seminarplatz nicht durch eine Ersatzteilnehmerin besetzt werden kann.)

## Anmeldung und Leitung:

### **INESART**

Mag. Ines Kelz  
Kunsttherapeutin, Traumatherapeutin,  
Lebens- und Sozialberaterin, Supervision  
T +43/ 650 80 3 1975,  
E office@inesart.at, www.inesart.at

### **HERZBUNT**

Mag. Kathrin Sowa-Mörtl  
Lebens- und Sozialberatung/Training/Coaching  
Supervision, Waldbadentrainerin  
T +43/650 527 69 47,  
E office@herzbunt.at, www.herzbunt.at



### **Veranstaltungsort & Gastgeber:**

Nähere Infos bei Anmeldung!

*Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame bunte Reise!*

*Ines & Kathrin*