



“ AUS DER ROLLE TANZEN 2026 “

EIN RETREAT FÜR FRAUEN MIT KÖRPERBEMALUNG, TANZ,
NATURVERBINDUNG, RITUALEN ZU MEHR LEBENDIGKEIT

Freitag 29. Mai – Sonntag, 31. Mai 2026

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 den gewohnten Rollen des Alltags 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.



www.herzbunt.at

www.inesart.at

Ines *Art*



WAS ERWARTET DICH IN DIESEN DREI TAGEN?

Freitag:

15.30: Check in, Ankommen

16.00: Eröffnung des Kreises/Gemeinsames Abendessen

Erstes Eintauchen in die Körperbemalung

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



www.herzbunt.at

www.inesart.at

Ines *Art*



DEINE INVESTITION

**Für diese ganz besonderen, unvergesslichen Tage 540.-€ zzgl. 65.-€ Materialkosten.
FRÜHBUCHERINNENRABATT bis 08.12.2025 NUR 490€**

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

Unterkunft & Verpflegung sind gesondert zu bezahlen

Deine Unterkunft im Ferienhaus pro Nacht beträgt 52.-€ (ist bitte in bar mitzubringen)
(Es gibt nur Doppelzimmerbelegung)

Deine Verpflegung:

o Catering für eine Hauptmahlzeit 20.-€ (vegetarisch)

o Frühstück 14.- €

o Zwischenmahlzeiten Selbstversorgung!

Exklusive Teilnehmerinnenanzahl von maximal 8 Frauen

Anmeldeschluss: 1.April 2026

Bitte Anmeldeformular ausfüllen- Siehe Anhang am Schluss



www.herzbunt.at

www.inesart.at

Ines *Art*



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 +43/680 156 80 63,

E office@herzbunt.at, www.herzbunt.at

Veranstaltungsort & Gastgeber:

Nähere Infos bei Anmeldung!

Wir freuen uns sehr auf die gemeinsame bunte Reise!

Ines & Kathrin



- www.herzbunt.at

www.inesart.at

Ines *Arto*

ANMELDUNG RETREAT „AUS DER ROLLE TANZEN“ 29.- 31.MAI 2026

Anmeldung Retreat „AUS DER ROLLE TANZEN 2026“

29.- 31.Mai

Vorname _____ Nachname _____

Adresse _____

Telefonnummer _____ E-Mail _____

Ich melde mich hiermit verbindlich für die Teilnahme am Retreat „Aus der Rolle tanzen 2026“ an.
(Preis 540.-€ oder Frühbucher mit 490.-€) zzgl. 65-€ Material

Datum, Unterschrift _____

Deine Anmeldung maile bitte an office@herzbunt.at oder office@inesart.at

Nach deiner Anmeldung erhältst du von HERZBUNT oder INESART eine Honorarnote für die Teilnahmegebühr. Nach erfolgter Bezahlung ist dein Platz fix. Die Kosten für die Unterkunft bzw. für das Essen sind von dir vor Ort direkt in bar zu bezahlen.

**Infos & Anmeldung: Kathrin 0680/156 80 63, office@herzbunt.at oder
Ines office@inesart.at 0650/8031975**

Kleingedrucktes/Teilnahmebedingungen:

Ich bestätige weiters mit meiner Unterschrift:

- dass ich in völliger Eigenverantwortung am Seminar teilnehme
- dass ich vollkommen gesund bin, sowohl in körperlicher wie auch geistiger Hinsicht
- dass ich keine Medikamente einnehme
- dass mir Inhalte und Ziel des Seminars bewusst und verständlich sind und ich die Möglichkeit hatte Rückfragen zum Ablauf zu stellen
- das weder Mag. Ines Kelz noch Mag. Kathrin Sowa-Mörrtl eine Haftung für unmittelbare oder mittelbare Schäden aufgrund leichter oder grober Fahrlässigkeit übernehmen, gleichgültig auf welcher Rechtsgrundlage
- dass ich die Veranstalter schad- und klaglos halte. Der Veranstalter wird sich nach bestem Wissen und Gewissen um den Teilnehmer/in bemühen
- dass ich mich den Anweisungen der Veranstalter gemäß zum Wohle meiner Gesundheit und der Gesundheit aller Beteiligten verhalte.

Rücktrittsbedingungen: Bei einem schriftlich bekannt gegebenem Rücktritt, bis vier Wochen vor Seminarbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von EUR 100,- verrechnet. Danach ist der volle Seminarbeitrag zu bezahlen, wenn der reservierte Seminarplatz nicht durch eine Ersatzteilnehmerin besetzt werden kann. Die Stornobedingungen mit dem Unterkunftsgeber sind selbstständig zu klären.

Seminar-Stornoversicherung:

Der Abschluss einer Seminarversicherung bei einer Versicherung wird sehr empfohlen! Im Falle einer Erkrankung, Unfall deinerseits, Kinder, Partner, Arbeitskollegen sowie Arbeitslosigkeit kannst du eine Stornierung ohne für dich anfallende Kosten vornehmen. Bitte informiere dich über sämtliche Optionen unter: <https://www.europaeische.at/veranstaltungen/kursseminarkongress-stornoschutz>

Wenn du eine VISA Karte hast, erkundige dich bitte, welche Stornoversicherung du inkludiert hast.

Der Abschluss der Seminarstornoversicherung erspart beiden Seiten im Falle einer Stornierung Unannehmlichkeiten. Mit der Anmeldung zur Veranstaltung nehmen die TeilnehmerInnen zur Kenntnis, dass Fotografien und Videomaterialien (auf denen TeilnehmerInnen nicht erkennbar sind und auch keine sensiblen Körperstellen gezeigt werden), auf denen sie abgebildet sind und in verschiedensten (Sozialen) Medien, Publikationen sowie unseren Websites veröffentlicht werden können. Selbstverständlich findet aber eine individuelle Rücksprache und Abklärung statt.

Datenschutz Kathrin Sowa-Mörrtl und Ines Kelz, sind Verantwortliche im Sinn der DSGVO. Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns wichtig. Wir verarbeiten Ihre Daten daher ausschließlich auf Grundlage der gesetzlichen Bestimmungen (DSGVO, TKG 2003). Indem du dieses Formular ausfüllst, und Mitteilung machst, per E-Mail Kontakt mit uns aufnimmst, werden deine angegebenen Daten zwecks Bearbeitung der Anfrage und für den Fall von Anschlussfragen bei uns gespeichert. Diese Daten geben wir nicht ohne deine Einwilligung weiter. Details unter <http://www.herzbunt.at> oder www.inesart.at

