

# NATURTÄNZE

Bewegungsorientierte Kunst-  
und Ausdruckstherapie in der Natur  
1993 gegründet von THEA FREY

*Erst wenn wir unsere Wildnisseele gefunden haben, finden wir inneren Frieden und Erfüllung!* D.G. Jung

## ZIEL:

- Fördern von ganzheitlicher Intelligenz, Intuition und Kreativität,
- Seelenreisen zu deiner inneren Natur, deinem eigentlichen Wesen, dem Zentrum deiner Kraft,
- Erforschen und Integrieren der Weisheiten der Natur.

## Vermitteln von kreativen Werkzeugen:

- Yoga, Bewegung, Tanz, Körperarbeit
- Meditation, Visualisieren / Malen
- Kreatives Schreiben / Poesie
- Partner-und Gruppenspiele, Rituale
- Ausgleich, Erholung und Spielfreude

## Tagesablauf:

Die Morgen in Doro beginnen bei Sonnenaufgang mit Yoga, Stille und Atem. Nach herzhaftem Frühstück machen wir uns mit Lunch und Malutensilien auf die Pirsch in die wilde, vom Tourismus noch unberührte Natur von Alpe Doro und Umgebung. Dort arbeiten wir einzeln, mit Partner und in der Gruppe unter fachkundiger Anleitung. Nach einem Übungsblock folgt in der Regel direkt vor Ort die Auseinandersetzung mit dem Erlebten auf Papier (Malen, Schreiben). Zwischendurch geniessen wir den mitgebrachten Lunch in der freien Natur. Wenn die Aussenarbeit abgeschlossen ist, bleibt Zeit zur persönlichen Verfügung vor dem ausgiebigen Abendessen. Die Abende sind gefüllt mit Austausch, künstlerischer Verarbeitung, Körperarbeit sowie mit Spiel und Tanz.

In der **bewegungsorientierten Kunst- und Ausdruckstherapie** erforschen wir die Elemente der Natur mit unserem Körper, Bewegungen, Sinnen, sowie mit unserer Intuition und Phantasie. Damit kommen wir in eine enge Berührung mit den Qualitäten der Naturelemente und lernen ihre Sprache und Botschaften kennen. Eine Entdeckungsreise beginnt: Wo zieht es mich hin? Welche Elemente begegnen mir? Welche Kraftplätze ziehen mich an? Welche Krafttiere finden und begleiten mich als Verbündete? Was brauche ich – mein Körper, mein Geist und meine Seele? Ein persönlicher, innerer Prozess kommt in Gang. Zeigt sich eine Begegnung mit der Kraft des Felsen, dem sanften Gras, oder dem schnellen Wind? Ruft mich die tragende Erde, die grosse Weite oder die Lebendigkeit des Wassers? Lockt mich das Spiel des Feuers oder brauche ich die tiefe Ruhe des verwurzelten Baumes? Erspürend und tanzend verkörpern wir die

Elemente, erfahren so ihre Weisheiten und nehmen sie in uns auf.

Wie die alten Völkerstämme, welche in enger Verbundenheit mit der Natur lebten, horchen wir auf ihre Klänge, lassen uns von ihren Düften führen und zum Tanz einladen. Unsere Erfahrungen fliessen in künstlerisches Gestalten, Malen und kreatives Schreiben, woraus sich neue Möglichkeiten für unsern Lebensweg eröffnen können. Die Krönung der Kurswoche werden unsere Tanzrituale sein, welche wir zusammen kreieren und in der Natur feiern.

Die **bewegungsorientierte Kunst- und Ausdruckstherapie** ist eine ganzheitliche körper- und bewegungsorientierte Methode, die den Raum für künstlerisches Schaffen und kreativen Ausdruck unserer Lebens-themen und Fragen öffnet. Sie sensibilisiert die Selbsterfahrung und fördert das ganze Persönlichkeitspotential. Die **bewegungsorientierte Kunst- und Ausdruckstherapie** weckt die Intuition und Empfindsamkeit unseres Körpers, bezieht unsere Gefühls- und emotionale Welt mit ein und bringt Gedanken, Träume und Phantasien zum Leben. In einem spielerischen Austausch zwischen Tanz und Bewegung, Visualisieren und Malen sowie kreativem Schreiben und Poesie, wird ein Dialog zwischen den drei Ausdrucksebenen, Körper, Gefühlen und Gedanken, angestrebt. In diesem Wechselspiel künstlerischer Medien und Empfindungsebenen geben wir unseren individuellen Lebens-themen und Anliegen Raum, Ausdruck und Form. Die **bewegungsorientierte Kunst- und Ausdruckstherapie** ist ein Ort des Forschens und Entdeckens und stärkt unsere ganzheitliche Intelligenz.

Ganzheitliche Intelligenz und Naturarbeit ist in der heutigen schnell-lebigen Zeit, mit Stress angefüllten und vorwiegend kopflastigen Kultur äusserst nützlich, denn sie schärft den Spürsinn für alle Aspekte unseres Lebens und unserer Persönlichkeit. LIFE / ART PROCESS bietet die Unterstützung, die wir brauchen, um unseren individuellen Lebensweg in einer anspruchsvollen Welt in Gesundheit, mit Freude und Erfolg erfüllt zu leben.

### ALPE DORO ...

... ist ein wunderschönes, kleines Maiensäss hoch über der Leventina, im nördlichen Tessin gelegen. Es kann nur zu Fuss über einen lauschigen und steilen Alpfad in etwa 2 – 3 Std. erreicht werden. Das Gepäck jedoch transportiert ein kleines Lastenbähnli nach oben. Das „Grosse Haus“, ein rustikales Alphaus, mit geräumigem Dachraum zum Tanzen, einer Holzofenküche, grossem Wohnraum, schönen Mehrbettzimmern und sogar einer warmen Dusche, ein Luxus für die Alp, bietet ein gemütliches Zuhause für unsere Kurswoche. Bei Bedarf können für einen kleinen Aufpreis im Nachbarhaus Einer- oder Zweierzimmer gemietet werden.