

## Begleitung



### Andreas Spornberger

Univ.-Assistent  
Trainer für Integratives Atmen  
Männer-, Natur- und  
Chakrenarbeit

[www.atem-fluss.at](http://www.atem-fluss.at)

### Margarete Spornberger

dipl. Tanzpädagogin  
Tänzerin aus Leidenschaft  
Zeitgenössischer Tanz  
„mit Leib und Seele tanzen“

[www.tanz-raum.at](http://www.tanz-raum.at)

## Anmeldung

per E-Mail oder telefonisch  
[margarete@tanz-raum.at](mailto:margarete@tanz-raum.at),  
Tel. 0680/5565856

Seminarkosten:  
220 € bei Anmeldung bis 10. Juni 2022  
danach: 250 €  
Ermäßigung auf Anfrage möglich

Dein Platz ist fixiert durch Anzahlung  
von 120€ auf folgendes Konto:  
IBAN: AT90 1100 0144 4123 2700  
Inhaberin: Margarete Spornberger

Bei Abmeldung wird die Anzahlung als  
Stornogebühr einbehalten, außer es  
wird ein Ersatz-Teilnehmer genannt.

Weitere Details bekommst du nach der  
Anmeldung zugeschickt!

# Tanzen Durchatmen Feiern

Landhotel Yspertal  
12. - 15. August 2022

Da wir beide Atem und Tanz als Quellen unserer **Lebenskraft** erfahren, ist es uns eine Freude, auch anderen Menschen einen Raum dafür zu bieten.

Der **bewusste Atem** führt uns auf unmittelbare Weise in eine tiefere Wahrnehmung, reinigt und nährt uns.

Der **freie Tanz** lädt uns ein, ein Stück heraus zu treten aus dem Alltag und der Weisheit des Körpers zu lauschen.

Spielerisch kommen wir in Kontakt mit unserer **Lebendigkeit**, **Kreativität** und **Lebensfreude** und öffnen uns für die Erfahrung von Verbundenheit.

Ein Fest für Leib und Seele!  
Ein tiefes **Durchatmen** in wundervoller Umgebung!

*There is some kiss  
we want with our whole lives,  
the touch of spirit  
on the body. (Rumi)*

## Was erwartet Dich?

Morgenmeditation mit Atem  
und Bewegung

Am Vormittag  
„Mit Leib und Seele tanzen“

Am Nachmittag  
Freizeit/Wandern/Natur

Vor dem Abendessen eine  
Einheit „Atme Dich frei“

Am Abend freies Tanzen,  
Ritual, Singen, Feiern



## Wann?

Donnerstag, 12. August, Abend  
bis Sonntag, 15. August, Mittag

## Wo?

Landhotel Yspertal  
3683 Yspertal, Ysper 1  
gut erreichbar mit Zug u. Bus  
bzw. in Fahrgemeinschaften

## Unterkunft und Verpflegung

(biologische Vollwertkost)

Vollpension pro Tag:

87,- im Dreierzimmer

97,- im Doppelzimmer

107,- im Einzelzimmer

70,- im Zelt

Zimmerreservierung über uns!

[www.landhotelyspertal.at](http://www.landhotelyspertal.at)

