

HJÄRTSLAG

DANS SOM ENERGI OCH VILA MELLAN HIMMEL OCH HAV



Backåkra, Österlen, 6-12 Augusti 2023

Hjärtslagen är alltid med oss, genom alla steg vi tar. När vi dansar fram- och baklänges, när vi står, gungar, lyfter våra fötter, när vi pausar, pekar, hoppar. Hjärtslagen ledsagar oss.

Hjärtats rytm leder våra danser under det stora himlavalvet, på jorden, på höjderna och på havets milsvida stränder, på danshusets golv och därutanför. Hjärtslagen ledsagar oss genom dansen och livet, här följer vi vår grundrytm i kanske oanade riktningar.

Våra danser kommer ur cirkeldanstraditioner där du finner nykoreograferade danser så väl som sådana som har rötterna långt tillbaka i historiens dimmor och i många kulturer. Vi går på upptäcktsfärd, vilar oss och ÄR. Att vara här och nu blir vår övning och lyssnar vi på hjärtats rytm blir allt till dans.

Vår närvaro övar vi i stillhet och i rörelse, i dansen och i naturen, när vi hackar grönsaker till kvällssoppan och dukar borden, i allt kan vi öva vår närvaro. Dagarna avslutas med fest.

I naturen hittar vi egna vägar i grässlänter, på backar och bland träd, i oändlighetssanden vid Sandhammaren och vid meditationsplatser och skeppssättningar. Det finns gott om tid för egna upptäcktsfärder, bad och strövturer i sensommarsolen.

Bor gör vi på Backåkra vandrarhem, där bussen från Ystad mot Sandhammaren stannar. Vi har ett eget hus med rejält kök och vår egen danssal ligger runt hörnet.

Vägledare är Pia Lamberth och Sabine Neumann som har skapat dans- och temaveckor tillsammans i över 20 år.

Pia arbetar sedan 30 år med danser från många tider och kulturer. Hon leder dansgrupper, utbildar dansledare och arbetar med dans på allehanda sätt, både som koreograf och bärare av vårt stora dansarv. Hjärtesaken är det arv av mönster och berättelser som generationer av dansare burit till oss genom årtusenden och som återfinns även i moderna cirkeldans-koreografier. Pias dansarbete får klang-bottnar av hennes olika tidigare liv som bl.a. litteratur-forskare, lärare i analytisk psykologi och trädgårdsarbetare.

Sabine ger workshops och kurser bl.a. i dans och kreativt skrivande och arbetar också med musik, både till cirkeldans och i klangmeditationer. Hennes fokus ligger på att hitta den tysta mittpunkten som finns både i stillhet och i rörelse. I över trettio år har Sabine praktiserat aikido och meditation. Hon älskar katter och litteratur.

Vi träffas till eftermiddagskaffet söndagen 6 aug. kl.15.00. Strax därefter låter vi oss vägledas in på en av våra dans-platser. Sista dagen, lördagen, avslutar vi med dans nånstans och skiljs före lunch, ca kl.11.

Priset är 5330 kronor för logi i tvåbäddsrums. I år kan vi också erbjuda några enkelrum, först till kvarn gäller, och de kostar 8060 kr. Priserna inbegriper kurs och kursmaterial, samt vegetarisk kvällsmat alla dagar.

Frukost och lunch fixar var och en själv efter behov och behag. Det finns ett stort kök med flera spisar och matrum. Backåkra erbjuder en läcker frukostbuffé för 125 kr om du inte vill göra din egen någon dag.

Anmälningavgiften är 750 kr och är inte återbetalningsbar såvida det inte finns kö. Resterande avgift ska sättas in senast 15 juli.

Du anmäler dig genom att sätta in pengarna på Swish till Sabine 0730-84 70 41 eller via konto Swedbank 8214-9 933050273-4 och samtidigt maila henne dina rumsönskemål samt din adress och telefon.

Största möjliga antal deltagare är 24, färre om några väljer enkelrum, så skynda dig!
Anmälan och frågor via e-mail sabine.neumann.sn@gmail.com eller 0730-84 70 41

Sista anmälningdag är den 30 juni 2023. Återbud accepteras inte senare än detta datum såvida inte någon kan ta din plats. Din hemförsäkring har säkert en reseförsäkring som kan ge tillbaka pengarna om du blir sjuk. Vi står själva för hela det ekonomiska vågspelet och har inga marginaler.