

### **Urtanz im Freien**

Die ersten Stunden des Tages sind noch jungfräulich rein. Tanzen in der Natur ist ein Erlebnis, der Raum, der uns umgibt, beruhigt uns und aktiviert uns. Kein einziger Moment ist dem anderen gleich, wir sind Zeugen kleiner Veränderungen und der Tanz ist unser Eichpunkt (Prüfstein). Die Tänze sind einfach, wir wiederholen natürliche Formen und lassen uns dadurch in ein natürliches Wohlbefinden versetzen. Durch das Wiederholen der Tanzformen kann der Körper sich heimisch fühlen in der Bewegung und erlaubt es, unnötige Muskelspannungen ruhen zu lassen. In diesem Zustand ist Zeit, die Natur in sich aufzunehmen. Die Natur balanciert, reinigt und generiert. Die Sinnesorgane werden geschärft und im Netzwerk der Naturverbände bekommt der Körper eine natürliche Ordnung angeboten. Diese einfachen, aber reichen Tänze unterstützen diese Prozesse auch in uns. Das Seelenband wird gekräftigt und neues Vertrauen wird aufgebaut. Frei, zufrieden und balancierend können wir dem Tag entgegengehen.



### **Anneke Wittermans**

1981 habe ich begeistert angefangen, Urtanz zu unterrichten. Voller Verwunderung entdeckte ich, dass Tanz und Gesang in verschiedenen Kulturen die Sprache sind, in der man mit den Göttern spricht. Neugierig bin ich auf die Suche gegangen nach den einfachsten möglichen Tanzformen, in denen die Menschen sich mit dem Körper und den Göttern verbinden können. Anfänglich konnte ich einfache Strukturen entdecken, doch in den 26 Jahren des Unterrichts und Tanzens haben die Strukturen sich verfeinert. Ich habe nie vermuten können, wie komplex die Welt des Körpers und des Tanzes ist. Tanz und 'die unsichtbare Welt' sind sehr eng miteinander verbunden. Reine Tänze verlangen Bildung (Verfeinerung), Sorgfalt und Präzision. Sie sind ausbalancierte Medizin, die uns erlaubt, großzügig zu denken. Sie bewegen und reinigen uns. Die Tänze sind einfach geblieben. Menschen mit Tanzerfahrung können sehr verfeinerte Nuancierung wahrnehmen. Der Tanz kann uns Bildung beibringen. Ich will mich durch den Tanz polieren lassen. Die Hingabe von Tänzern, die sich mit mir durch die Jahre hin bewegen, macht deutlich, dass es nicht nur mir so geht.

# Urtanz im Freien mit Anneke Wittermans 2010



## Urtanz Anneke Wittermans

Willem Dreeslaan 21  
8161 ZD Epe  
Netherlands  
tel: 0031-578-610161

[www.beweegreden.org](http://www.beweegreden.org)  
e-mail [diadans@planet.nl](mailto:diadans@planet.nl)



## Draußen

Eine kräftige Brise  
weckt meine Sinne  
begeistert spanne ich an  
triumphiere am Strand

Körper und Tanz  
suchen nach der Verbindung  
beide ein wenig ungewöhnlich  
gewöhnen sich an die Landschaft

Gras winkt wiegend auf der Brise  
Wasser bremsst und rollt sein Tempo  
Sand wechselt von nass zu trocken  
knisternd rascheln die Muscheln

ich lasse mich wiegen im Wind  
ich renne und springe in voller Fahrt  
überwältigend ist die Aussicht  
unbekümmert und endlos

Langsam gewinnt der Tanz Terrain  
der Körper gibt sich der Form hin  
entfalte mich aus altem Stand  
der Tanz gewinnt mein Vertrauen

ich stehe, staune, greife nicht ein  
in Maß und Tat  
eins mit der Natur  
der Tanz wohnt und feiert  
die Freiheit des Meeres

A.W. 2001 Übersetzung: Therese van Beeck

**WORKSHOPS URTANZ 2010-2011  
in Süddeutschland Regensburg**  
"Ode an der letzten der weiblicher Linie"  
info <http://www.beweeegreden.org/Folders.html>  
Fr. 19.2.-Mo. 22.2.10 Regensburg  
Fr. 26.11.-Mo. 29.11.10 Regensburg  
Fr. 18.2.-Mo. 21.2.11 Regensburg  
Fr. 25.3.- Mo. 27.3.11 München  
Tel: 09401- 89062 info@institut-einklang.de  
Tel: 09401- 89062 info@institut-einklang.de  
22.4-30.4 Öster Urtanz auf Kreta



## Sommerkurs am Meer in Katwijk 2010

6 -29 Juni Katwijk am Meer NL •180  
9-12 July Katwijk •180  
9-12 Augustus Katwijk •180  
23-27 Augustus Waddenlicht Schiermonnikoog  
11-12 September Katwijk •100

Blühend , frisch und geprickelt von Kopf bis Fuß,  
sauber, gewaschen durch Salz, Sand und Sonne,  
siehst Du langsam die Spuren vom letzten Tanz  
ausgewischt werden, durch Wellen mitgenommen,  
aber die Erfahrung bleibt, für immer.

### Wie das Wetter sich auch benimmt, draussen Tanzen auf dem Strand

06.00-08.00 Tanzen auf dem Strand  
08.00-10.00 Waschen in den Wellen und  
Frühstück in den Dünen

