



# Urtanz 2013 mit Anneke Wittermans

Zeiten:

Do 20.00-21.30 Uhr Lezung Performance €15,-

Thema : *Ode an der letzten der weiblicher Linie*

Fr 20.00 - 22.00 Uhr Urtanz (auch Schnupperabend)

Sa 10.00 - 13.00, 15.00 - 18.00 Uhr Urtanz

So 10.00 - 13.00, 15.00 - 18.00 Uhr Urtanz

Mo 10.00 - 13.00 Uhr Urtanz

Mittags gemeinsames Essen im Studio

Preis: € 180,-

Frühbucher bis Fr 16.09.11 : € 165,-

Fritag Schnupperabend : € 20,-

Der Betrag ist bar im Workshop zu bezahlen.

Ort: Tanzstudio Krippner

Obermünsterstr. 9, 93047 Regensburg

Bitte mitbringen: Schreibsachen, Tanzschuhe, Rock,  
Tuch für die Hüfte, Handtuch



**Anneke Wittermans Willem Dreeslaan 21, 8161 ZD Epe  
Netherlands +31578-610161 [www.beweegreden.org](http://www.beweegreden.org)  
[www.diadans.nl](http://www.diadans.nl) [urtanz@kpnmail.nl](mailto:urtanz@kpnmail.nl)**

*Urtanz - Nach Hause finden -in den eigenen Körper-  
und eine freie, aufrechte Existenz kreieren.*

## ANNEKE WITTERMANS

Ich genieße das Tanzen intensiv. Tanzen rüttelt mich wach, bringt mich in Form und erinnert mich an Werte, für die ich mich einsetzen will. Der Körper will trainiert und herausgefordert werden. Der Tanz widerspiegelt die Kraft des Tänzers und macht unausgesprochene Gewohnheiten sichtbar. Menschen sprechen mich an, fordern mich heraus, den Aspekt zu benennen, damit kann ich einen Beitrag zu einem besseren Verständnis zwischen Körper und Geist liefern.

Gerne will ich das Vertrauen wachsen lassen, welchem das Göttliche in jedem Menschen erblühen und reifen kann. Durch gemeinsames Tanzen im gleichen Rythmus können wir einander begegnen und lernen zu vertrauen. Erst arbeiten wir feste, um uns zu reinigen, danach ist es möglich, wie Tempeldiener, feinere Qualitäten anzuziehen. Das Betrachten des Tanzes, das Sehen der Hingabe, das Beten des Körpers, versetzt uns ins Erstaunen darüber, wozu der Tanz dienen kann. Klar läßt der Tanz uns wissen, wo wir ihn verfeinern können. Die feineren Qualitäten zeigen sich erst, wenn Zeugen da sind, die, wie Wächter, die empfindsame Domäne beschützen.

## WORKSHOPS URTANZ

*in Süddeutschland Regensburg*

*“Ode an der letzten der weiblicher Linie”*

*“Freigeben.” ‘Mammae, Das Nährende*

*Prinzip’ ‘Sensualität und Sexualität’*

Info und downloaden möglich

<http://www.beweegreden.org/Folders.html>

18-20 Oktober 2013 Regensburg

**26.4.-5-5.13 Tanzen auf Kreta**

**Tel: 09401- 89062 [info@institut-einklang.de](mailto:info@institut-einklang.de)**

**Info:Gabriele Nirschl**

Mit ihrer Anmeldung akzeptieren sie die folgenden Anmeldebedingungen:Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Rücktritt bis sechs Wochen vor Kursbeginn bleibt kostenfrei. Bei Rücktritt zwischen sechs Wochen und einer Woche vor Kursbeginn berechnen wir die Hälfte der Kursgebühr. Bei Rücktritt ab einer Woche vor Kursbeginn, bei Abbruch oder Nichterscheinen ist die gesamte Kursgebühr zu bezahlen. Bitte beachten Sie, dass auch wir Verpflichtungen eingegangen sind. Sollte der Kurs ausfallen, so entstehen für sie selbstverständlich keine Kosten.Weitere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden. Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie, dass sie innerhalb und außerhalb der Veranstaltung die volle Verantwortung tragen für sich selbst und Ihre Handlungen. Für verursachte Personen- und Sachschäden kommen Sie selbst auf und stellen die an der Durchführung der Veranstaltung beteiligten Personen von allen Haftungsansprüchen frei.

## URTANZ

*Mit Urtanz den Lebensstrom entdecken sich von Hindernissen befreien, nährende Bewegungen erkennen und ein genesungsförderndes Bewegungsrepertoire aufbauen.*



### Zu Herzen nehmen

Komm, Tanz des Lebens.  
Jetzt kommt es darauf an.  
Die Sicherheiten sind geschmolzen.  
Illusionen des Lebens  
lassen mich allein stehen.

Verschiedene Herzensanliegen  
spalten meine Sinne.  
Ich bin gerade mal nicht zu Hause  
in dem Körper, den ich bewohne.

Tanz,  
halte mich im Takt  
hilf mir, den Körper zu ordnen,  
zeige die Grenzen des Könnens  
zeige mir Ungemach und Gemach.

Kann ich warten, voller Sehnsucht nach Hingabe,  
Meine Scherereien umarmen?  
Kann ich still sein, lauschen, wohin ich geh?  
Mein eigenes Dasein lieben?

Tanz, lehre mich zu strahlen.  
Lass die Sonne in meinem Innersten erglühen,  
in meinem Innersten  
erwärme mein Herz und meine Seele.

Ich weiß mich geborgen  
in der Umhüllung des Tanzes.  
Der Tanz bringt mich heim.  
Ich erkenne, wo ich sein will.

A.W.nov. 2001

Übersetzung: Therese van  
Beeck

Facebook Urtanz; <http://nl-nl.facebook.com/pages/Urtanz>  
Urtanz Twitter; <http://twitter.com/#!/Urtanz1>  
Anneke Wittermans Twitter; <http://twitter.com/#!/awittermans>  
Facebook; <http://www.facebook.com/anneke.wittermans>  
Linkin; <http://nl.linkedin.com/in/annekewittermans/de>  
Hyves; <http://annekedans.hyves.nl/>

Musik, die den Urtanz inspiriert, kommt aus der ganzen Welt. Die Grundmuster sind einfach und werden wiederholt. Wir gebrauchen unsere eigene Stimme, um uns selbst in Bewegung zu singen. Danach hilft Musik uns weiter, uns einzustimmen auf die Qualitäten, die der Musik inne wohnen. Die Form des Tanzes hilft; die Ordnung erfordert Disziplin; innerhalb dieser Ordnung können wir uns dem Strom des Tanzes hingeben. Der Tänzer hat Mut, Humor und Durchsetzungsvermögen nötig und Ausdauer um zu üben. Durch die einfachen und zugleich natürlichen Bewegungen sind diese Tänze sowohl für begeisterte Menschen, die schon ihr Leben lang tanzen, als auch für jemanden, der zum ersten Mal tanzt, geeignet. Je genauer und geübter ein Teilnehmer ist, desto mehr kann dem Tanz verliehen werden. Oft gerät der Tänzer ins Schwitzen, inspiriert durch die Einfachheit die Körperbeherrschung. In ein und derselben Gruppe kann ein anderer einfach dadurch schon zufrieden sein, dass er auf seine Weise Rythmus und Gemeinsamkeit genießt. Die Stunde ist so aufgebaut, daß ein jeder, der 2 Stunden Spaziergang bewältigen kann, daran teilnehmen kann. Anneke Wittermans tanzt seit 27 Jahren. In dieser Periode sind über hundert Tänze entstanden, alle mit einem eigenen Character und auch mit einem andere Effekt. Menschen kommen um zu tanzen und sich herrlich auszutoben, um sich wohl in ihrer Haut zu fühlen. Wenn man dann einmal dem Tanze verfallen ist, besteht der Genuß darin, möglichst viele verschiedene Leben zu ihrem Recht kommen zu lassen. Der Gewinn, den man dadurch hat, sich zwei Stunden lang in aller Einfachheit zu bewegen, ist der daß man seinen Geist und auch sein Leben ordnet. Gemeinsam mit anderen in einen Rythmus zu kommen, hebt die Isolation auf. Augen voller Verwunderung sehen, was sonst unsichtbar bleiben würde. Andere Dimensionen kommen zu Vorschein; die Reise zum Minnetanz liegt vor uns und wartet auf den Menschen, der sie antreten wird. Ich bin dankbar für all das Vertrauen der Tänzer, die mich umgeben.

