

# Tanz des Herzens

WORKSHOP mit Anita Schreiner und Astrid Pinter

Freitag 25.09. bis Sonntag, 27.09.2026

Ein genussvoll bewegtes Wochenende für Frauen zum Innehalten, Auftanken, Neu-Orientieren.

**„Zeit, Deinem Körper und Deiner Seele etwas Gutes zu tun!“**

**In „Tanz des Herzens“ verbinden wir Ägyptischen Tanz mit der Franklin-Methode®**

Ägyptischer Tanz mit seiner langen Tradition ist erdverbunden, fröhlich, wild, ausgelassen, kraftvoll genauso wie weich, fließend, um die Mitte konzentriert – aber immer voll Würde, Intensität und Gefühl.

Die **Franklin-Methode®** ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Dabei werden durch innere Bilder ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster durch optimale neue Muster ersetzt. Das steigert Bewegungsfreiheit und fördert vor allem die Freude an Bewegung.

Wenn Du Dich schon einmal auf „Ägyptischen Tanz“ in seiner ganzen Tiefe eingelassen hast, weißt Du ihn als **Quelle weiblicher Kraft, weiblichen Selbstverständnisses und weiblichen Selbstausdrucks** zu schätzen.

Unsere Organe sind Orte der **Gefühle**, der **Gelassenheit** und der **Regeneration**. Das Herz wurde in den meisten Kulturen als Sitz der Gefühle angesehen und wir kennen dieses Bild aus den Religionen, Mythen und Märchen. Mit Hilfe der **Franklin-Methode®** werden wir uns an diesem Wochenende unseren Organen zuwenden.

**Herz** und **Lunge** stehen miteinander und mit ihrer Umgebung in gleichmäßig wechselndem Austausch. Und genauso wie Herz und Lunge miteinander kommunizieren entscheiden wir mit jedem Atemzug, welche unserer Gefühle wir nach außen geben, ob wir uns öffnen oder schließen.

Im **Ägyptischen Tanz** werden wir uns daher den Prinzipien des **Öffnens und Schließens** spielerisch annähern. So können wir unsere Kraft im Tanz erspüren und mit Geschmeidigkeit aktiv **Geben und Nehmen** zum Ausdruck bringen.

## Seminarort:

Schloss Wohlgemutshaus der Don Bosco Schwestern in Baumkirchen in Tirol  
Zimmer (auch Einzelzimmer) sind genügend verfügbar. Eine Übersicht über Übernachtungs- und Verpflegungskosten findest du über diese Webseite [www.schlosswohlgemutshaus.at](http://www.schlosswohlgemutshaus.at)

**Unser gemeinsames Wochenende beginnt am Freitag, 25.09. um 18 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Sonntagmittag mit einem gemeinsamen Mittagessen.**

**bei Anmeldung bis 18.05.2026: € 190,-**

bei Anmeldung nach dem 18.05.2026: € 230,-

Für dieses Seminar gibt es außerdem einen **Freundinnen-Bonus**: Bring Deine Freundin, Mutter, Schwester, Tochter... mit und Ihr bezahlt **gemeinsam € 380,—** – unabhängig vom Anmeldedatum.

Begrenzte Teilnehmerinnenzahl

Anmeldungen werden nach Anmeldedatum gereiht

**WICHTIG: Um die Buchung zu fixieren, bitte ich um Überweisung auf folgendes Konto.**

HYPO-Tirol Bank

Tanz des Herzens

IBAN: AT20 5700 0001 2415 0250

BIC: HYPTAT 22

**Weitere Infos:**

<https://www.anita-schreiner.com/>

<https://astrid-pinter.at/>

**Häufige Fragen**

**Ich tanze gerne, hab aber noch nie Ägyptisch / Orientalisch getanzt - kann ich trotzdem mitmachen?**

Ja - wir tanzen an diesem Wochenende zwar ägyptisch, befassen uns aber mehr mit den Bewegungsprinzipien, mit der Essenz dieser Tanzform. Vorkenntnisse sind deshalb nicht nötig - falls vorhanden aber natürlich auch nicht hinderlich.

