

Bewegte Auszeit auf Sylt mit Tanz und Taiji

*mit Jörg Böttger und Eva Pluhařová
vom 31. August bis 06. September 2025*

Der Kurs bietet den Teilnehmenden die Möglichkeit, sich eine Auszeit von den gewohnten Bewegungsmustern des Alltags zu gönnen und den eigenen Körper durch Tanzen und die chinesische Bewegungskunst des Taiji neu zu erfahren.

Es geht nicht um Vorwissen und Perfektion, sondern um Spaß am Ausprobieren zwischen dem ausgelassenen Tanzen zu Musik und den langsam fließenden Bewegungen des Taiji. Die Teilnehmenden kultivieren durch das spielerische Erlernen neuer Bewegungen ihre Fähigkeit abzuschalten und schulen ihre Körperwahrnehmung und Erlebnisfähigkeit. Zusätzlich sorgen Lockerungs- und Dehnübungen für eine entspannte und gesunde Haltung in Tanz und Leben!

Wir tanzen Kreis-, Reihen- und Paartänze aus internationaler Folklore wie dem französischen Balfolk, Blues oder Line Dance und üben Kontaktimprovisation mit Elementen aus dem Tango Argentino. Während der Seminarwoche werden Prinzipien, praktische Übungen und einfache Choreografien (so genannte Bilder) aus dem Taiji und Qigong vermittelt.

Wir freuen uns auf Euch!

Eva und Jörg





Wichtige Informationen...

An- und Abreisezeiten

Anreise am Sonntag, den 31. August nachmittags ab 15.00 Uhr. Abreisetag ist der darauffolgende Samstag nach dem Frühstück.

Unterricht

Am Anreisetag starten wir nach dem Abendessen mit einem lockeren bewegten Abend. Der Tag beginnt jeden Morgen entspannt mit Qigong und Taiji. Danach tanzen wir bis 12.30 Uhr. Ein Tag bleibt unterrichtsfrei. Am Abend bieten wir ein offenes Tanzen an, bei dem geübt, gefragt und ausprobiert werden kann, oder meditative Bewegung.

Vertiefende Einzelstunden können am Nachmittag individuell zusätzlich gebucht werden.

Freizeit

Die Nachmittage bleiben frei für Wanderungen, Ruhe und Entspannung. Die Sandstrände Sylts beginnen gleich hinter der sanft hügeligen Dünenlandschaft von Klappholttal. Mehr Himmel, Weite, salzige Luft und Ruhe als dort sind kaum vorstellbar.

Ort

Die **Akademie am Meer** liegt zwischen Kampen und List und ist ein Ort für Bildung und Begegnung. Einfache Unterkünfte in behaglichen Häuschen liegen direkt zwischen den Dünen, alle sind mit fließend Warmwasser und Heizung, aber nur teilweise mit WC/Dusche ausgestattet. Diese befinden sich in Gebäuden in der Nähe.

Akademie am Meer, Klappholttal, 25992 List auf Sylt, Tel.04651/9550, www.akademie-am-meer.de

Teilnehmer*innen

Vorwissen ist weder im Tanzen, noch im Taiji nötig. Falls vorhanden, wird - wo es möglich ist - individuell daran angeknüpft, ohne die Gruppendynamik zu vernachlässigen. Die Gruppengröße beträgt mind. 18 und max. 24 Teilnehmer*innen.

Kosten pro Person (incl. Übernachtung, Vollpension, Kurs, Kurtaxe)

Frühbucher*innen-Rabatt bis 01. März 2025:

1.080 Euro im Doppelzimmer / 1.200 Euro im Einzelzimmer

danach pro Person 60 Euro mehr (1.140 Euro/ 1.260 Euro)

Anmeldung & nähere Informationen

Jörg Böttger, joerg.boettger@t-online.de, 0176/60816858

Anmeldeschluss ist der 01. Juni 2025

Rücktrittsklausel

Bei Absage bis 6 Wochen vor Kursbeginn werden 50 Euro Bearbeitungsgebühr erhoben. Danach sind die Kosten zu Hälfte, ab 2 Wochen vorher in voller Höhe zu entrichten, falls kein Ersatzteilnehmer gefunden wird.



Wir arbeiten gerne zusammen und sind neugierig auf die Menschen, die sich uns anvertrauen. Jeder Teilnehmer und jede Teilnehmerin wird bei den

eigenen Möglichkeiten und Zielen abgeholt, um allen miteinander wie individuell eine Woche mit viel Spaß, neuen Erkenntnissen und Begegnungen zu ermöglichen.

Jörg Böttger (www.itangere.com)

(Tango-Lehrer, Bewegungspädagoge Franklin-Methode®, Mediator, Trainer für Teams und Gruppen, sowie Tischlermeister) unterrichtet lebendig, anschaulich, humorvoll, spontan, kreativ und unvorhersehbar - wie das Tanzen eben sein kann!

Eva Pluhařová

(Taijiquan-Kursleiterin, Meditationsleiterin und Instructor of Radiant Lotus Women's Qigong sowie Tangotänzerin und Kunsthistorikerin) unterrichtet zugewandt, konzentriert, offen, gelassen und heiter - ganz im Geist von Meister Yoda.

Anreise...

mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

mit der Bahn nach Westerland/Sylt, dann weiter mit dem Bus 1 bis Vogelkoje, von dort 800 m bis Klappholtal

mit dem Auto:

A7 nordwärts bis zur Ausfahrt Flensburg / Harrislee auf die B199 und B5 nach Niebüll (Bahnhof). Hier wird das Auto auf den Autozug nach Sylt verladen. Während der Überfahrt kann man im Auto bleiben. Im Shuttle-Takt von ca. 30 Minuten verkehrt der Autozug von 6 bis 21 Uhr

für den Navigator:

Lister Straße 100, 25999 Kampen - dies ist die Adresse des Restaurants „Vogelkoje“...

Von dort weiterfahren und in die Einfahrt nach links abbiegen und der Beschilderung folgen.