

## *Frühling 2023 auf*

### *La Gomera/ El Cabrito*

Dieses Seminar wird etwas anderes sein, als die gängigen Dance-Smart Seminare, die im Sommer und im Winter stattfinden. Wir können den Winter in Mitteleuropa hinter uns lassen und uns bei angenehmen Temperaturen auf der kleinsten und unberührtesten der Kanarischen Inseln uns ausschließlich mit uns selbst beschäftigen.

Wie auf der Webseite unserer Unterkunft beschrieben, kann man sich nur wochenweise von Samstag bis Samstag in El Cabrito einmieten. Es gibt dort außer unserem Seminar die Möglichkeit, an Yogakursen teilzunehmen oder sich Massagen zu buchen. An einem seminarfreien Tag könnten wir eine Wanderung machen oder einfach faul am Strand liegen.

Die Zeiten, zu denen wir arbeiten, werden wir mit einem parallel

laufenden Meditationsseminar abstimmen.

Wir haben ein begrenztes Kontingent von nur 6 Zimmern zur Einzel-oder Doppelbelegung, also haben wir genügend Zeit, auch einzeln zu arbeiten. Ihr habt die einmalige Gelegenheit, Eure Trainerin für eine Woche exklusiv zu haben. Es gibt sonst kaum Freizeitmöglichkeiten. Es gibt keine Straße, aller Verkehr führt über die Boote von El Cabrito. Das wird bestimmt für einige Teilnehmer eine Herausforderung sein, wir sollten es jedoch als Chance betrachten, unseren Alltag hinter uns zu lassen und dieses Paradies genießen. Die Feldenkraismethode mit ihren sanften, kleinen Bewegungen wird uns dabei helfen.

Auch Paare, die noch nicht tanzen können, werden sich in diesem Seminar sicher wohlfühlen.

Bei Verfügbarkeit, kann man eine Woche früher kommen und/oder eine Woche länger bleiben, damit sich der

Aufwand mit dem Flug auch lohnt. Dies muss jedoch mit dem Organisationsteam abgeklärt werden.

**Anreise:** Über die Anreise und Abreise in und aus diesem abgeschiedenen paradiesischen Ort findet ihr genaue Hinweise auf der Webseite. [www.elcabrito.es](http://www.elcabrito.es)

Der Flug geht nach Teneriffa Süd und von dort zum Hafen, wo die Fähre uns nach San Sebastian auf La Gomera bringt. Von dort holt uns ein Boot ab und bringt uns und unser Gepäck nach El Cabrito. Es empfiehlt sich, den Flug nach Möglichkeit so einzurichten, dass man am Tag der Anreise einen frühen Flug nimmt und am Tag der Abreise einen späten Flug, damit sich die Verbindungen mit den Fähren ausgehen.

Das sind die Informationen, die ich bisher habe. Ich habe die Absicht, eine Woche früher zu fliegen.

**Das Seminar selbst wird p.P. ca.300 € kosten.**

**Dance-Smart:** Anne-Lore Zimmermann,  
Am Königsfeld 6 D- 83410 Laufen

Tel. +49 8682 2034959

Mobil.+49 152 2873 6019

[www.dance-smart.de](http://www.dance-smart.de) (noch in Arbeit)

[alozim@hotmail.com](mailto:alozim@hotmail.com) [alozim@icloud.com](mailto:alozim@icloud.com)

Seminarorganisation für La Gomera vom  
02.-09.März 2024:

Die Flüge nach und von Teneriffa-Süd bitte  
selbst buchen, ebenso die Unterbringung  
auf El Cabrito über die Webseite unter  
dem Stichwort „Dance-Smart“. Die Fähre  
von Teneriffa nach La Gomera/San  
Sebastian ebenfalls selbst buchen.  
Ansprechpartnerin auf El Cabrito ist  
Sophia.

**Anmeldeschluß: 20. November 2023**

**Bitte schaut Euch genau die Webseite  
dieses paradiesischen Urlaubs- und  
Seminarortes an !!!**

[www.elcabrito.es](http://www.elcabrito.es) Dort könnt ihr Euch  
ein umfassendes Bild machen über das  
Konzept, die Gegebenheiten und  
Möglichkeiten dieses Ortes.

**Dance Smart** - Wochen sind keine  
gewöhnlichen Dance Camps, bei denen  
viele Tanzlehrer und berühmte Trainer  
Lectures halten. Bei uns arbeiten Sie auf  
der Basis der **Feldenkraismethode** daran,  
Ihr Instrument, Ihren eigenen Körper,  
kennen zu lernen und zu erfahren, wie er  
organisiert ist und welche Gewohnheiten  
Sie in Ihrer eigenen Bewegung mitbringen.  
Die neuen Erkenntnisse werden dann dafür  
eingesetzt, ihren tänzerischen Ablauf zu  
verbessern oder einfach nur Ihre  
alltägliche Bewegung leichter und  
einfacher zu gestalten.

### **Neu: Urlaubsseminar auf La**

**Gomera.** Und nun kommt etwas Neues  
hinzu: Erstmals gibt es die Möglichkeit, im  
März ein Urlaubsseminar zu buchen, das  
Euch die Möglichkeit bietet, Euch ganz um  
Euch selbst zu kümmern und Euren Urlaub  
mit den angenehmen Bewegungen der  
Feldenkraismethode, um einen anatomisch  
logischen Körperaufbau für den Tanzsport  
zu bereichern.

***Mit Zeit und Ruhe die  
Zusammenhänge der Bewegung  
verstehen.***

## **Tanzen und Feldenkrais im Paradies**

„Urlaubsseminar“ auf

La Gomera

2.-9. März 2024



**Für Feldenkraisinteressierte,  
bewegungsinteressierte  
Gesellschaftstänzer aller Kursstufen, bis  
hin zu hochklassigen Turniertänzern**

Mit Anne-Lore Zimmermann,  
Feldenkraispädagogin und Trainerin A in  
den Standard- und Lateinamerikanischen  
Tänzen