

dein Programm

Freitag, 18.09.2026 17.00 Uhr – 21.00 Uhr

Wir heißen dich herzlich willkommen. Lerne die Teilnehmenden in einer entspannten Atmosphäre kennen und mache dich mit uns vertraut. Anschließend erwartet dich die erste Einheit unseres Programms. Nach dem Abendessen geht es in die zweite Runde. Den Tag beenden wir mit einer Meditation.

Samstag, 19.09.2026 09.45 Uhr – 18.30 Uhr

Nach einem wohltuenden Frühstück starten wir voller Energie in den Tag. Heute kommst du so richtig in Bewegung. Tönen, Tanzen, Singen, Improvisieren. Dein ganzes Selbst wird aktiviert und wir erleben viele freudvolle Momente. Nach dem Mittagessen hast du viel Zeit für dich: gehe spazieren, ruhe dich aus, lasse alles nachwirken. Gerne auch bei Kaffee und Kuchen. Der Nachmittag steht im Zeichen von Chor und Choreographie. Lerne viel über den Einsatz der Stimme, Rhythmus und das geschmeidige Bewegen deines Körpers. Nach dem Abendessen kommen wir zusammen zu einem bunten Programm: deine/eure Bühne!

Sonntag, 20.09.2026 09.45 Uhr – 15.00 Uhr

Den Tag beginnen wir mit einem Spaziergang in der wunderbaren Natur. Danach werden wir alles bisher Erlebte vertiefen, wiederholen und integrieren. Nach dem Mittagessen hast du Gelegenheit zu reflektieren und deine Erkenntnisse zu teilen. Wir sagen auf eine besondere Art adieu. Danach kannst du dich ganz entspannt und vergnügt auf den Heimweg begeben.

Folgende Methoden bilden unser „Handwerkszeug“:

- Alexander-Technik
- Elemente aus der Soul Voice®-Methode
- Authentic Movement
- Improvisation
- Meditation
- Lieder aus verschiedenen Kulturkreisen von der Klassik bis in die Moderne
- zeitgenössisch-moderne Tanzstile, Tanzmeditation, Kreistanz

Eine Veranstaltung von:

Angela Merkt
Tanzen bei der Originalin
Am Roten Berg 11
64367 Mühlthal
angelamerkt@me.com
www.angelamerkt.de

Carolina Rüegg
Lindenstraße 232
40235 Düsseldorf
0171/2604390
post@carolinarueegg.de
www.raumfuerleichtigkeit.de

**angela
merkt**

Tanzen bei der Originalin

**CAROLINA
RÜEGG**

Raum für Leichtigkeit

Soul up your **voice** & dance your **body**



**Ein Wochenende
nur für dich!**

tanze, singe & klinge mit uns

... jenseits von richtig oder falsch. Verbringe mit uns ein Wochenende der Entschleunigung, Verbindung und Inspiration. Spüre wie kraftvoll es ist, deinen Körper und deine Stimme als Quelle von Gesundheit und Freude neu zu entdecken. Lade mehr Leichtigkeit in dein Leben ein und genieße den wundervollen Taunus. Wir freuen uns auf dich!

Das Seminar ist für alle Menschen geeignet, die offen sind für vielfältige Erfahrungen, Freude an Bewegung und Stimme haben und sich etwas Gutes tun wollen. Egal ob mit oder ohne Vorerfahrung.

Wir lieben was wir tun und unterrichten mit Leidenschaft und Humor. Unterrichten bedeutet für uns Freude haben an den Menschen, die zu uns kommen und ihnen unser Wissen weiterzugeben. Wir nehmen Impulse der Teilnehmenden auf und integrieren sie in unser gemeinsames Wochenende. Es entsteht ein einzigartiges Konzept voller neuer Entdeckungen und Erfahrungen für Alle.



Seminarleitung

Angela Merkt

Lehrerin für Paartanz, zeitgenössischen Tanz, Authentic Movement, Dance for Health, Lehrerin für Alexander-Technik, Gastdozentin an der Hochschule Heidelberg (Tanz- und Therapiewissenschaft), Systemischer Coach.
www.angelaмерт.de

Carolina Rüegg

Klassisch ausgebildete Sängerin, Lehrerin für Gesang, Lehrerin für AT, Chorleiterin, Soul Voice®-Therapeutin, Körper- und Vocalcoach für Chöre und Tanzkompanien.
www.raumfuerleichtigkeit.de

18.09.2026, 17 Uhr – 20.09.2026, 15 Uhr

Seminarhaus am Liebfrauenberg

Am Liebfrauenberg 28, 65618 Selters/Haintchen

Deine Investition: 240 € 12 Std. Tanzen, Singen & Klingen.
Kost & Logis sind nicht im Seminarpreis enthalten und buchst du bitte separat nach erfolgter Anmeldebestätigung.
www.seminarhaus-am-liebfrauenberg.com