

*Mit der Stärkung der weiblichen Seite  
„wächst unser Mitgefühl und unsere Frieden-  
skraft, seit Jahrtausenden weibliche Qua-  
litäten, die die Erde von uns Frauen braucht,  
damit wir weibliche und männliche Energien  
wieder ins Gleichgewicht bringen.“  
(nach Chris Griscom)*

## Leitung, Anmeldung:



### **Regina Allgaier**

Ganzheitliche Seminare,  
Tanztherapeutin

Tel.: 0172-9471892

[regina.allgaier@herz-tanz.de](mailto:regina.allgaier@herz-tanz.de)

[www.herz-tanz.de](http://www.herz-tanz.de)

## **Wann: 22.2. - 1.3 2025**

Seminarbeginn: 22.2. mit dem Abend-  
essen,

Seminarende: 1.3. mit dem Frühstück



## **Wo:**

**Finca El Cabrito, La Gomera**

Info: [www.elcabrito.de](http://www.elcabrito.de)

## **Gebühr:**

Seminar 540 €

Dazu Übernachtung und vegetarische  
Vollverpflegung mit Produkten aus  
dem biologisch geführten Anwesen:  
Übernachtung im EZ mit geteiltem Bad  
ab 85 €, EZ mit eigenem Bad ab 122 €  
pro Tag;  
weitere Zimmerkategorien  
siehe [www.elcabrito.de](http://www.elcabrito.de)



**FerienTanzSeminar  
auf der canarischen Insel  
La Gomera**

# Tanz ins Herz



## Zeit für Freude

Dieses Tanz- und Ferienseminar bietet Frauen einen Umschwung in die eigene Kraft und Freude: sich im freien Tanz zu öffnen und beim Aufenthalt in der ursprünglichen Natur La Gomeras, mitten im Winter, zu stärken, um dann verbunden am Tanz des Lebens teilzunehmen.

Im kraftvollen und gleichzeitig einfühlsamen Kreis von Frauen kommst du deinem Herzen, der Seele, näher.

### **Seminarangebot**

Der Tanz des Herzens - ein authentischer Tanz jenseits von Vorgaben – ist Zentrum des Seminars. Die Weisheit, die unserem Körper, unserem Herzen innewohnt, wird uns zugänglich, wenn wir uns vom Herzen und Atem ausgehend bewegen.



Damit erinnern wir uns neu an das sich Wohlfühlen dürfen im Körper - "im Körper sein", "im Herz sein" „im Moment sein“-und

*verstärken* unsere Körper- und Herzpräsenz in der Intensität der gemeinsamen Woche. Mit Tanzritualen und auch Trommelreisen – wir laden damit deine Spirits, Krafttiere und Pflanzengeister, den AhnInnen ein- erfährst du tiefe Heilung deines Herzens und deines Bauchs: Alte Gefühle, die dich am Leben hindern, können sich öffnen und transformiert werden. Karmische Belastungen werden wir mit Mutter Meera auflösen dürfen. Durch den Heilkreis entsteht eine tiefe wertschätzende Beziehung zu dir als Frau. Wir werden mit Tanz, viel Musik und genug Zeit unser Frausein feiern. Nicht-Einmischung als Herzenshaltung, Ehrliches Mitteilen und Gewaltfreie Kommunikation n. M.Rosenberg begleiten die Prozesse.

### **Ort**

Der Aufenthalt in der ursprünglichen Natur La Gomeras, das wilde Meer und das warme angenehme Klima stärken unsere weiblichen Energien und lassen diese Tage zu einem lichtvollen und besonderen Erlebnis werden.



### **Seminar- und Ferienort El Cabrito**

Das Seminarhotel ist eine Oase der Ruhe, liegt direkt am Meer und ist von der Hauptstadt aus nur mit dem hauseigenen Schiff zu erreichen.



Die reichhaltige Küche mit den südlichen Früchten aus dem eigenen biologischen Garten machen das Seminar zu einem besonderen Erlebnis.

### **Zum Seminarverlauf**

Am Morgen stimmen wir uns mit Bewegung und Stille auf den Tag ein (Kundalinimeditation, Sonnenaufgangsmeditation...). Nach dem gemeinsamen Frühstück, oft im Freien, ist Gelegenheit für Zeiten des Alleinseins oder aber auch Zeit mit anderen Frauen zu verbringen: Sonne, Meer und Strand genießen, zu wandern- oder deinen persönlichen Kraftplatz in der Umgebung finden. Am frühen Nachmittag bis zum Abendessen treffen wir uns wieder zum Tanzseminar. Ein Tag in der Woche ist frei für dich.