



Mit körperbewusster Bewegung und Feldenkrais in den Körper hineinfinden,
in griechischen Tänzen den Körper erblühen lassen – direkt am Mittelmeer,
umgeben von Natur, Kultur und Gemeinschaft!

Die vielen großen Bäume im Meeresgarten, das Meer vor der Tür,
die Berge ins Land hinein und alles nur von Natur umgeben,
sorgen auch im August für angenehme Frische!

10.-14. August 2026

Bewusstheit durch Bewegung mit der Körpersinn Methode

mit Kathrin Sieber



Kathrin Sieber

unterrichtet Feldenkrais
mit der Körpersinn-Methode.

„Mach das Unmögliche möglich,
das Mögliche leicht, das Leichte elegant.“
(Moshe Feldenkrais)

Griechischer Tanz mit Nikos Thanos



Nikos Thanos

bietet Tänze aus fast allen Regionen Griechenlands an. Er unterrichtet seine Kurse in Deutschland, Griechenland und in der Schweiz.

Sein Motto: „Es tanzt das Herz,
die Füße tragen uns nur“

Bewegung mit der Körpersinn-Methode

Im Feldenkrais mit Körpersinn wird besonders die Lebensgeschichte jedes Einzelnen berücksichtigt. In den Lektionen erlebst du dich selbst, wie du die Bewegungen ausführen kannst und was dich in der Bewegung charakterisiert. Auf diese Weise lernt ihr euch und euren Körper besser kennen und erfahrt, wieviele Optionen ihr in der Bewegung habt.. und auch im Leben! Ihr lernt euren Umgang mit Schmerzen und mit Bereichen des Körpers, die sich „melden“, zu verändern - allein dadurch, dass ihr eurem Körper Zeit schenkt und ihm mit Neugierde und Vertrauen begegnet.

Informationen über die Körpersinn-Methode findet ihr auf der Homepage meiner Lehrerinnen und Gründerinnen der Körpersinn-Methode <https://www.koerpersinn-methode.de/>

Griechisches Tanzseminar

Von Nikos Thanos werdet ihr Tänze aus verschiedenen Regionen Griechenlands kennenlernen. Er betreut mehrere Tanzgruppen in Köln und Bonn und leitet Wochenendseminare für Griechische Tänze in Deutschland und in der Schweiz. Nikos unterrichtet Tänze aus fast allen Regionen Griechenlands. Seit seiner Kindheit hat er sich mit den Tänzen des Landes vertraut gemacht, tanzte in Bergdörfern Zentralgriechenlands und später im Gymnasium und in verschiedenen Gruppen.



Unser Kursangebot vom 10.-14. August:

(Anmeldung bis zum 30. April 2026)

Die Kurse beginnen am Montag den 10. August und enden am Freitag den 14. August.

Der **Feldenkrais Kurs mit Körpersinn** findet vormittags zu je 1-3 Stunden statt.

Das **Griechische Tanzseminar** mit 2-4 Unterrichtsstunden, wird gegen Abend stattfinden.

Wer nur den Tanzkurs machen und/ oder im Feldenkrais Kurs nur schnuppern möchte und nicht alle 5 Tage dabei sein will, meldet sich gerne bei mir! An welchen Tagen ihr teilnehmen wollt, organisieren wir vor Ort. Mein Kurs kann jeden Tag stattfinden, auf Wunsch auch an den Wochenenden!

Nikos reist vorraussichtlich am Sonntag 9. August an. Ich werde ab Samstag 8.8. vor Ort sein.

Kosten für das Griechische Tanzseminar: 200 Euro (zahlbar vor Ort)
Feldenkrais Kurs mit Körpersinn: auf Spendenbasis

Mitreisende ohne Kursteilnahme sind möglich!

Natürlich kann man länger bleiben/früher anreisen!

Unterkunft: im Hellenikon Idyllion



Das Hellenikon Idyllion liegt direkt am Meer in Selianitika im Nordwesten der Peloponnes. Die Unterkünfte sind gemütlich eingerichtet, mit Küche, Bad und viele haben Aussicht auf das Meer und den Garten.

Selbstversorgung! Man kann selber kochen, oder im Restaurant nebenan ab 10 Euro sein Abendessen genießen.

Wohnungen und Zimmer:

https://www.idyllion.eu/de/3-3_innerhalb_selianitikas.html

Ab 40 Euro pro Tag im Mehrbettzimmer und ab 70 Euro in einer eigenen Wohnung.

Buchung der Unterkunft:

Bei Kathrin Sieber per Email: kathrinjuliasieber@gmail.com
oder Mobil: +49 157 38426643

Anreise:

Günstige Flüge findet ihr von Deutschland nach Athen mit SKY express, Eurowings und Ryanair: <https://www.skyexpress.gr/de>, <https://www.eurowings.com/de.html>, <https://www.ryanair.com/de/de>
Mit Zug und Bus ab Athen seid ihr in 2 Stunden da! Von Eigio sind es mit dem Taxi ca. 10 Minuten bis Selianitika.

Bei Fragen zur Anreise helfe ich euch gerne weiter!

Anmeldung bis zum 30. April 2026:

kathrinjuliasieber@gmail.com oder mobil +49 157 38426643

Wir freuen uns auf euch!

