



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

Die vielen großen Bäume im Meeressgarten, 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“**

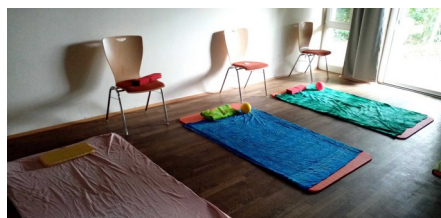
## **Bewegung mit der Körpersinn-Methode**

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 lernst 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 voraussichtlich 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](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: [kathrinjulasieber@gmail.com](mailto:kathrinjulasieber@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:**

[kathrinjulasieber@gmail.com](mailto:kathrinjulasieber@gmail.com) oder mobil +49 157 38426643

**Wir freuen uns auf euch!**

