

Feldenkrais goes Trancetanz

Das Jahresende bietet eine wunderbare Gelegenheit, innezuhalten und sich auf das Loslassen und den Neustart zu konzentrieren. Die Kombination von Feldenkrais und Trancetanz ist eine kraftvolle Praxis, die Körper und Geist dabei unterstützen kann.

Unter der Anleitung von Liss beginnen wir mit einer Feldenkraislektion am Boden (auch hier „gibt es nichts zu tun“) um in den Kontakt zu unserem Körper und damit zu uns selbst zu kommen. Unterstützt von Klängen werden wir unseren Weg nach oben ins Stehen und ins freie Bewegen finden.

Nach einer kurzen Einführung laden dich die beiden Musiker ein, deinem ganz eigenen Weg in deine inneren Räume zu folgen, die bewegt oder auch ganz „in Stille“ sein mögen.

Deine Impulse und Energien können in Bewegungen und Tanz Ausdruck finden.

Gemeinsamer Abschluss und Austausch mit einem kleinen Ritual

Mittwoch 31.12.2025

13.30 – 17.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: 88 €



Christoph Becker

Musiker, Musik psychotherapeut und Supervisor in eigener Praxis und Klinik. Musikalisch geprägt durch Tanztheater und Improvisation. Therapeutisch inspiriert von Klangtrance, Hypnotherapie, KörperMusik, Afrobrazilianischer Percussion und Schamanismus.



Liss Stengel

Physiotherapeutin, Feldenkraispädagogin und Tänzerin. Seit 30 Jahren mit Jahreskreisfesten verbunden. Interessiert an allem, was zwischen Himmel und Erde verbindet. Leiterin des Bliss-Hofs mit Kursen und Praxis für Fußreflexmassage.



Dirk Friederich

Instrumentalpädagoge, Musiker, Mitbegründer Trommelpalast Mannheim. Ausbildung Klang, Rhythmus, Körper am Institut für Musik-, Körper- und Trance-Therapie. Musiker bei Busch-Werk, Leiter von Trancetanz und Workshops in Deutschland/ Italien.

Alle Angebote können einzeln, aber auch als Paket mit Ermässigung gebucht werden.

Die Teilnehmer:innenzahl ist bei allen Angeboten auf max. 12 Personen beschränkt.

Es sind Schafwollmatten und einige Sitzkissen und Decken vorhanden.

Tee und Wasser ist bereitgestellt.

Bitte mitbringen: Eigene Decke und Kissen, bequeme Kleidung (am besten in Zwiebellen), warme Socken, geschlossene Wasserflasche, Sitzkissen, Schreibzeug, Kursbetrag in bar.

Verbindliche Anmeldung über E Mail: dirk@trommelpalast.de

Bei Übernachtungswunsch: www.bliss-hof.de

LICHTVOLLE KLÄNGE in den Raunächten

Innehalten - Loslassen Abtauchen und Neues Auftauchen lassen

28.12. - 31.12.2025

Bliss-Hof
Allgäu/Bodensee

LICHTVOLLE KLÄNGE in den Raunächten

An vier Tagen laden wir Dich in unserem Dreierteam ein an einem wunderbaren Ort, in einem achtsam gehaltenen gemeinsamen Raum, mit wunderschönen Klängen und wohltuenden Körpererfahrungen eine Reise zu Dir selbst zu machen und Dich mit deiner Essenz zu verbinden.

Du tauchst so tief wie Du möchtest.

Die beiden erfahrenen Musikern weben mit den verschiedensten Instrumente wie Gongs, Berimbao, Monochord, Handpan, Oceandrum, Schamanentrommel, Didgeridoo.

Einen Teppich aus Klängen,
Rhythmus und Melodie.

Die Wogen des Alltags- Bewusstseins dürfen sich glätten und einem nach innen hören, spüren und forschen Platz machen.

Es kann ein tiefer Regenerationsprozess geschehen.

KLANGRAUM KONZERT

Entspannung und die dazugehörigen Tranceformen sind eine wesentliche Voraussetzung für erholsame und regenerierende Selbstorganisation von Körper, Geist und Seele.

Wenn wir speziell ausgewählten und gespielten Klängen und Rhythmen lauschen, kann sich das Bewusstseins erleben in wunderschöner Art verändern. Die Wogen des Alltags-Bewusstseins glätten sich und wir können in eine innere Welt voller reichhaltiger Geschenke und Qualitäten eintauchen.

Manchmal melden sich innere Themen, die wahrgenommen und gewürdigt werden wollen, oder es stellt sich ein Erleben tiefer Verbundenheit ein. Dieser inneren Welt Aufmerksamkeit zu schenken, kann ein zutiefst heilsames und befriedigendes Erlebnis sein.

Die Auswahl der Instrumente variiert bei jedem Klangraum-Konzert. Es kommen unter anderem Gongs, Berimbao, Monochord, Handpan, Oceandrum, Schamanentrommel und Goni und Didgeridoo zum Einsatz. Während des Konzerts können die Teilnehmer*innen liegen. Das ermöglicht einen noch tieferen Zugang zu den Klängen.

Sonntag 28.12.2025

Montag 29.12.2025

18.00 – 20.30 Uhr

Teilnahmebeitrag: 58 €

SOUNDS FROM THE INNER SIDE WORKSHOP

Ein intensiver Tag um deiner Intention näher zu kommen und Dich darauf auszurichten

Wir werden gemeinsam ein Klang-Trance-Ritual gestalten in dem intensive persönliche Erfahrungsprozesse im geschützten Raum einer Gruppe möglich sind.

Die bei den Klangreisen von uns gespielten Klänge und Rhythmen können als „Fahrzeug“ in veränderten Wachbewusstseinszustände genutzt werden und uns dabei sehr unterstützen, den Fokus auf essentielle Bedürfnisse und Anliegen zu richten. Sie bereichern das innere Erleben und werden so zu unterstützenden „Gefährten“ bei den persönlichen Erfahrungen.

Dienstag 30.12.2025

10.00 – 18.00 Uhr

Teilnahmebeitrag: 158 €

(inkl. Suppe zum Mittagessen)