



## Tanz- und Ausdrucks-Retreat 3

Termine	16. – 21. Februar 2026
Seminarzeiten	Montag – Samstag mit Zeiten von unterschiedlicher Rhythmisierung
Seminarort:	INTAKA-Caribbean-Center Kuba Hostal Playa Manglito Ile Ocha
Inhalte	<p><b>Eine Auszeit im Rhythmus von Bewegung und Ruhe</b></p> <p>... mit Tanz, Körperarbeit und Ausdruckselementen für die unterschiedlichen Bühnen des Lebens. Für alle, die ihre Freude-Energie beleben wollen.</p> <p><b>„Wer tanzt fokussiert die Vergangenheit und die Zukunft „im Hier &amp; Jetzt“ der Spontaneität, der Lebensfreude und der eigenen Beziehungsenergie.“</b></p> <p>Und wo genau könnte das besser gelingen, wie auf Kuba. Kuba ist bekannt für die eigenen Rhythmen, die Musik und die vielfältige und lebensfrohe Tanzkultur. Musik und Tanz sind das Lebenselixier der Kubaner. Feurige Rhythmen, wie Son, Mambo und Salsa entstanden auf Kuba.</p> <p>Der Wechsel von Bewegung und Ruheelementen bestimmen dieses Retreaterleben.</p> <p>Beinhaltet im Preis der 5 Tage sind:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Pro Tag: 3 Tanzstunden a 45 Minuten</li><li>- Körperübungen aus der „danza contemporanèa“ zur Schulung von Körperausdruck und der Aktivierung der eigenen Bühnenpräsenz für den Alltag in Beruf, wie auch im Privatleben</li><li>- Auf Wunsch: Individuelle kubanische Tanzpartner:innen</li><li>- Tanzvorführungen und -rituale aus der Santeria mit Percussionssessions</li><li>- Livemusik am Abend</li> <li>- Besuch der „casa de la trova“ in Baracoa und anderen Musikkneipen</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Geführte Touren und Ausflüge zu verschiedenen Sehenswürdigkeiten der Region mit Tanzaktivitäten</li> <li>- Abschiedsfest mit Musik und Tanz</li> </ul> <p><b>Ein vielfältiges Rahmenprogramm ist – je nach Interesse - als zusätzliche Buchungsmöglichkeit (vor, nach oder während des Retreats) zu verstehen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga am Strand</li> <li>• Meditations-, Atem- und Körperübungen am Meer</li> <li>• Heilreisen am Strand unterm Sternenhimmel</li> <li>• Meditative „terazza nocturna“ unterm Sternenhimmel mit Whirlpool</li> <li>• Trancetanz und Feuertanz</li> <li>• Percussion- und Tanz-Rituale aus der „Santeria“ am Strand unterm Sternenhimmel mit Feuerritual</li> <li>• Einführung in die synkretistische Religion der Santeros (christlich/katholisch und weiße Magie – wie geht das zusammen?)</li> <li>• Zusätzliche Tanzstunden (Lateinamerikanische Tänze und „Danza Contemporánea“)</li> <li>• Percussionkurs mit einheimischen Musikern</li> <li>• Sprachkurs (spanisch)</li> <li>• Reiten am Strand</li> <li>• Massagen und Physiotherapeutische Behandlungen</li> <li>• Exkursionen zu Sehenswürdigkeiten und Stränden (Santiago de Cuba, Kloster „el cobre“, Finca de Cocoa, Exkursion nach Yumuri („die Lorelei“, „der Donaudurchbruch“ Kubas) mit Bootsfahrt, Höhlenwanderung, Museumsbesichtigung, Parque Humboldt, Wanderungen zu einem der vielen Wasserfälle der Region mit Badetag oder zum Tafelberg von Baracoa, dem „Yunque“.</li> </ul> <p>Einige Wochen vor dem Seminar fragen wir das Interesse ab, um besser planen zu können und ein individuelles Zusatzprogramm zu berechnen und zusammenzustellen.</p>
<b>Gastgeber:</b>	Felix Alberto Duran-Rodriguez und Gerhard Gigler mit Team
<b>Seminargebühr</b>	Anmeldegebühr: 295,- € Seminargebühr: 333,- € -



<b>Reiseinfos und Kosten</b>	Hotelpreise / Person (je nach Zimmerkategorie) in €: Einzelzimmer mit Halbpension-Plus / Tag 65,- bis 110,00 Doppelzimmer mit Halbpension-Plus / Tag 51,- bis 73,50 3-er Belegung 63,50 bis 68,50 4-er Belegung 58,50 bis 63,50 Zuzüglich Flug und Transferleistungen. Ihren Hin- und Rückflug buchen Sie bitte selbst. Wir unterstützen Sie dabei gerne.
<b>Zahlungsmodalität</b>	Anmeldegebühr bei Anmeldung Kursgebühr zahlbar 4 Wochen vor Ausbildungsbeginn Hotelkosten: Anzahlung 25 % bei Anmeldung 75 % sind 4 Wochen vor der Reise fällig.