

## Anmeldungen an:



**Katholische Erwachsenenbildung  
Ulm-Alb-Donau e. V.**  
Olgastraße 137 89073 Ulm  
Tel.: 0731 – 9206020  
Fax.: 0731 – 9206015  
keb.ulm@drs.de www.keb-ulm.de



Wer bis eine Woche vor Beginn der festen Gruppen keine Absage erhält, ist am jeweils ersten Tanzabend herzlich willkommen.

### Wegbeschreibung zu den „Atemräumen“



**Von Ulm**  
B 10 über die Adenauerbrücke. Dann Abfahrt Neu-Ulm Richtung „Umfahrung Innenstadt“ (Ringstraße). Nach der Fußgängerampel rechts (Wiblinger

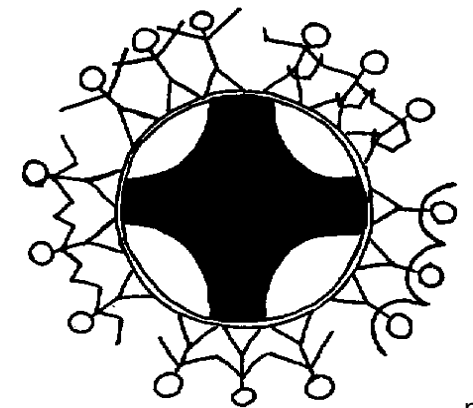
Steig). Dann sofort wieder rechts in die Weichselstraße. Dieser folgen (An der Schießmauer), vorbei an vier Querstraßen links bis zu gelbem Haus links, Ecke Emsstraße. Parkplätze vor dem Haus oder weiter An der Schießmauer bis zur Wendeplatte.

**Von Senden** über B10 Ausfahrt Neu-Ulm rechts abbiegen auf die Europastraße. Rechts bleiben, um an der ersten Ampel nach links abzubiegen in die Memmingerstraße. Nach der Jet-Tankstelle links abbiegen in die Baumgartenstraße. Am Ende der Baumgartenstraße nach links abbiegen bis zum gelben Haus links, Ecke Emsstraße.

**Öffentliche Verkehrsmittel:** Bus Nr. 73 Richtung Senden-Vöhringen, Haltestelle Wiblinger Steig (fährt nur selten) oder Bus Nr. 4 (Wiblingen <-> Böfingen) bis zur Haltestelle Jakobsruhe. Von dort Fußweg ca 10 Minuten über Illerkanal und unter B10 durch.

### Wegbeschreibung zum Bischof-Sproll-Haus

Der Saal liegt im Hof hinter dem Haus in der Olgastraße 137 in Ulm, direkt neben der Georgskirche. Am Haus gibt es nur wenige Parkplätze, mehr im Parkhaus Frauenstraße. Straßenbahnhaltestelle: Willy-Brandt-Platz (Linien 1, 4, 7)



p

# MEDITATIVER TANZ

**Kurse  
Herbst / Winter**

**2020**

## FESTE GRUPPEN



**„Herbst:  
Zeit des Reifens,  
der Ernte, der Fülle,  
des Dankens.“**

Betrachten wir den Rhythmus der Natur, so ist der Herbst die Zeit der Reife und der Fülle des Erntens. Aus der Freude über das Empfangene kann das Bedürfnis entstehen, miteinander zu teilen. Achtsam und neugierig werden wir zunächst mit einfachen Körperübungen unser wichtigstes Lebenselixier, den eigenen Atem erforschen. In Gebärden und (nicht angefassten) Tänzen können wir dann unseren Reichtum und die Freude im Miteinander erleben.

Damit wir uns bei genügend Abstand auch in der Bewegung wohlfühlen ist die Teilnehmerzahl auf 7 Personen begrenzt.

Herzliche Einladung an alle, die sich auf Atemerfahrungen, die leicht zu erlernenden Choreographien und Gebärden einlassen wollen.

Leitung: **Margaretha Ziplies**, Neu-Ulm  
Tanzleiterin, Atempädagogin

### **Dienstagsgruppe:**

22.09., 29.09., 20.10., 03.11., 10.11., 17.11., 24.11.,  
01.12.2020 (8x) 64 Euro

### **Donnerstagsgruppe:**

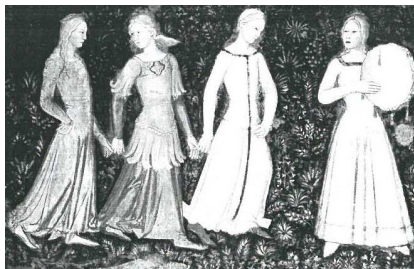
17.09., 15.10., 05.11., 10.12.2020 (4x) 32 Euro

Jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr

**In den „Atemräumen“:** An der Schießmauer 26,  
89231 Neu-Ulm - Lageplan siehe Rückseite

Die Teilnahmegebühr wird am ersten Abend eingesammelt.

## FESTE GRUPPEN



**Wer gehen  
kann,  
kann  
tanzen**  
(aus Afrika)

Beim Kreisen um eine gestaltete Mitte finden wir nach und nach zu unserer eigenen Mitte. Es handelt sich um einfache, ruhige, auch beschwingte Tänze.

Meditatives Tanzen, ergänzt durch Gebärden, lässt uns zur Ruhe kommen, lässt uns Kraft schöpfen und bringt uns in Einklang mit dem eigenen Körper. Es ist eine Möglichkeit für spirituelle Erfahrung, somit sind die Tänze „heilig“, im Sinne von ganzheitlich.

Das Wiederholen und die Einfachheit der Bewegungen machen die Wirkung der Tänze aus. Wir können lernen loszulassen. Es geht niemals um Perfektion, sondern um: sei du selbst, sei bei dir, lass es dir gut gehen.

Jede\*r ist eingeladen mitzumachen, es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, um die derzeit notwendigen Abstände einhalten zu können. Bitte eine Mund-Nasen-Bedeckung mitbringen. Diese wird für bestimmte Bewegungen benötigt. Beim Fassen der Hände im Kreis werden Stoffhandschuhe getragen.

Leitung: **Ute von Oelhafen**, Ulm

### **Mittwochsgruppe:**

16.09., 30.09., 14.10., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12.,  
17.12.2020 (8x) 64 Euro

Jeweils von 19.30 bis 21.00 Uhr

### **Im Bischof-Sproll-Haus:**

Olgastraße 137, Ulm, Saal im Hof

Die Teilnahmegebühr wird am ersten Abend eingesammelt.

Hiermit melde ich mich zu folgender Veranstaltung an:

Kursgruppe: .....

Starttermin: .....

Name / Vorname: .....

Anschrift: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....