

# PROGRAMM ZUM ENERGY DANCE® FESTIVAL 2024

ZEIT	WS	THEMA	Level	NAME	Raum	BESCHREIBUNG
<b>Freitag</b>						
18:30 – 20:00	<b>ABENDESSEN</b>					
20:00 – 21:00	Z	Get Together - Eröffnungsworkshop		ED Team	Großer Saal	Du kommst an, befreist dich von Ballast des Alltags, öffnest dich der Gruppe und schwingst dich auf das Wochenende ein. Reine Freude lässt die Herzen höherschlagen.
<b>Samstag</b>						
8:00 – 8:45	A1	Morningflow	A	2	Karen Köster	Die aufgehende Sonne weckt deinen Körper. Sie macht dich weich und flexible für den Tag.
	A2	Bewegungsformen Am Morgen	A	1	Manuela Wende	Starte sanft, leicht und langsam in den Tag mit schöner Musik und verschiedenen Bewegungsformen aus dem <b>ENERGY DANCE®</b> .
	A3	Walking Yoga	A	2	Uwe Stahl	Ein Aufwachspaziergang vor dem Frühstück mit Atem-, Gymnastik- und Yogaübungen. <i>*bei gutem Wetter findet der Workshop im Freien statt!</i>
8:45 – 10:00	<b>FRÜHSTÜCK</b>					
10:00 – 11:00	B1	Sun Dance	B/C	2-3	Bettina Starczewska	Tanzend verlängern wir den Sommer und tanken eine geballte Ladung Sonnenenergie! Erleb mit mir Freude, Unbeschwertheit, Glück und kraftvolles Strahlen – all' die wundervollen Gefühle, die uns die Sonne schenkt!
	B2	Lebensfreude	A/B	1-2	Ute Hansen	Starte leicht und fröhlich ins <b>ENERGY DANCE®</b> Festival! Lass dich von den kleinen Dingen des Lebens beschenken und finde in Bewegung und mit Musik die Freude und Leichtigkeit für dein Wochenende.
	B3	Basic Movement Flow	A	1	Wanja Radtke	Ein wunderbarer <b>ENERGY DANCE®</b> Einstieg: Du tanzst durch die vielfältigen Merkmale und erfährst dabei, wie du die typischen Bewegungen körpergerecht ausführst. Eine Reise ins Land von Musik, Rhythmus und Gefühl.
11:00 – 11:30	<b>PAUSE</b>					
11:30 – 12:30	C1	Kling klang, Du und Ich	B	2	Annemarie Berger & Manuela Wende	Seit dem ersten gemeinsamen Festival-Erlebnis sind wir Tanzschwestern, im Herzen verbunden durch die Liebe und Freude zum <b>ENERGY DANCE®</b> . Wir feiern mit euch zusammen das Miteinander-glücklich-in-Bewegung-Sein.
	C2	Pur	A/B	2	Brit-Marie Fischer	Pures Glück beim Tanzen: Den Kopf ausschalten, in die Musik eintauchen und die Gefühle spüren. Hast du Lust, deine Emotionen frei zu tanzen? Erlebe die kraftvolle, schöne Energie beim <b>ENERGY DANCE®</b> !
	C3	Rhythm Is It	C	2-3	Elisabeth Weißbach-Ruf	Lass dich von einzigartigen Rhythmen und wunderbaren Musikstücken in die Welt des <b>ENERGY DANCE®</b> entführen. Spüre die Energie, lass besondere Rhythmen deinen Körper leiten und erlebe pure Tanzfreude!
12:30 – 15:00	<b>MITTAGESSEN &amp; PAUSE</b>					
15:00 – 16:00	D1	Let's Rock	B/C	2	Uwe Stahl	Let's Rock gehört als Alternative zu jedem Festival! Eine Stunde ausgelassene Freude zu softer und fetziger Rockmusik der letzten fünf Dekaden.
	D2	Way To Happiness	B/C	2-3	Annemarie Berger & Bettina Starczewska	Der Weg zum Glück ist manchmal leicht und unbeschwert, manchmal verschlungen & steinig... Wir tanzen diesen Weg mit dir, das Aufbrechen, sich Verlaufen, und immer wieder Ausrichten, um gemeinsam wundervolle Glücksmomente zu erleben.
	D3	Follow The Flow	A-C	1-2	Asha Kloss	Ohne Anstrengung, leicht und mühelos lassen wir uns vom Einklang von Musik und Bewegung führen. Erlebe die Geschmeidigkeit, das Genießen und die Verbundenheit!
16:00 – 17:00	<b>KAFFEEPAUSE</b>					
17:00 – 18:00	E1	Entspannt In Den Abend	A	1	Karen Köster	Entspannt in den Abend. Achtsam mit dir und deinen Körper den Tag ausklingen lassen. Tu dir was Gutes.
	E2	Starke Frauen	B/C	2-3	Brit-Marie Fischer & Elisabeth Weißbach-Ruf	Von zwei starken Frauen für starke Frauen – und alle, die starke Frauen lieben. Wecke im Tanz die Energie, Stärke und Selbstbewusstsein in dir!
	E3	Slow Down	B	1	Wanja Radtke	Mit weichen, fließenden Bewegungen findest du Entspannung und kannst den Körper sanft und genussvoll dehnen. Perfekt zum Runterkommen und Auftanken.
18:00 – 20:00	<b>PAUSE &amp; ABENDESSEN AB 18:30 Uhr</b>					
20:00 – ....	<b>PARTY</b>					
<b>Sonntag</b>						
8:00 – 8:45	F1	Flow For The Day	A	1	Brit-Marie Fischer	Wir wecken unseren Körper und Geist sanft mit Elementen aus Stretch, Körperwahrnehmung und <b>ENERGY DANCE®</b> für einen energievollen Tag.
	F2	Klang-Entspannung	A	0	Manuela Wende	Tanzmansarde Erlebe den Sonnenaufgang mit Klangfrequenzen! Bringe dir Matte/Kissen/Socken/Decke mit, kuschel dich ein und sieh mit dem inneren Auge die Sonne aufgehen, begleitet von Klangschalen, Gongs uvm.
8:45 – 10:00	<b>FRÜHSTÜCK</b>					
10:00 – 11:00	G1	Lebe Den Moment	A	1	Andrea Kopf	Eine fröhlich, heitere & ausgelassene Stunde. Tanze wie du dich fühlst, fühle wie du tanzt.
	G2	Venus 2.0	B/C	2-3	Bettina Starczewska	Eine Hymne an die Frauen! Dieser Workshop erzählt von ihrem Alltag, ihren Träumen, ihrer Einzigartigkeit und Power... lasst uns gemeinsam die Frauen feiern! Alle Männer sind herzlich eingeladen mitzufeiern!
	G3	Lovesongs	B	2	Uwe Stahl	Zart und romantisch, wild und verrückt - tanze zu einem bunten Mix ganz unterschiedlicher Genres rund um die Liebe.
11:00 – 11:30	<b>PAUSE</b>					
11:30 – 12:30	H1	Glücksmomente	A-C	2	Asha Kloss	Eintauchen in dich selbst, die Perlen des Festivals einsammeln und Glücksmomente genießen - ein runder Abschluss dieses Festival-Wochenendes. Freigetanz, mit frischen Energien aufgeladen und zutiefst beglückt kehrst du in dein Leben zurück.
	H2	Faszien <b>ENERGY DANCE®</b> Klassik	B/C	2	Elisabeth Weißbach-Ruf	Trainiere dein fasziales Netzwerk. Sinnliches Verfeinern, Leichtigkeit, Lockern, viel Gefühl unterstützt durch klassische Musik machen dies zu einem besonderen Erlebnis, das mit einem fließenden Fascial-Stretch beschlossen wird.
	H3	Koffer in Berlin	B	2	Ute Hansen & Karen Köster	Wir haben Berliner Luft und Großstadt Vibes für euch im Gepäck. Es zog uns - Berlin City Girls - in die weite Welt. Unsere Herkunft haben wir nicht vergessen. Taucht mit uns ein in das Großstadtleben.
12:45 – 13:00	J1	ABSCHLUSS			ED Team	Großer Saal Gemeinsamer Ausklang
13:00 – 14:30	<b>MITTAGESSEN</b>					