

Unna hela dig några dagar av dans kryddad  
av det okända med horisont och himlavalv och hav  
Några dagar med sensommarsol och Augustimörker

Vi träffas till eftermiddagskaffet måndagen 6 aug. kl.14.30.  
Strax därefter låter vi oss vägledas in på en av våra nya  
dansplatser. Sista dagen, lördagen, avslutar vi med en härlig  
morgondansvandring och skiljs före lunch, ca kl.11.

Priset är 3850 kronor för kurs och kursmaterial, logi i  
tvåbäddsrum samt vegetarisk kvällsmat. Frukost och  
(matsäcks)luncher fixar var och en själv efter behov och  
behag. Det finns ett stort kök och matrum. Backåkra  
erbjuder en läcker frukostbuffé för 70 kr om du inte vill  
göra din egen.

Kursen ges i samarbete med

**sensus**

Största möjliga antal deltagare är 20, så skynda dig!  
Anmälan och frågor gör du till Sensus  
040 - 664 56 81  
eller via e-mail [pia.lamberth@sensus.se](mailto:pia.lamberth@sensus.se)  
Där får du också svar på frågor.

**Sista anmälningsdag är den 30 JUNI.**  
**Återbud utan läkarintyg accepteras inte senare än**  
**detta datum.**

**SJU!**

OM TAKT, SLÖJOR, UNDERVERK,  
DAGAR, STJÄRNOR OCH ANNAT SJU-  
IGT

OM DANS OCH MUSIK OCH MAT  
OM HIMMEL OCH HAV OCH KROPP



Backåkra, Österlen

6-11 Augusti 2012



Dansande och vandrande rör vi oss under det stora himlavalvet, på jorden, på höjderna och på havets milsvida stränder, på danshusets golv och därutånför. Vi arbetar med dans och andra övningar, fördjupar vi oss i danser från olika tider och platser, går på upptäcktsfärd bland hemliga tecken och symboler som göms i dem - och i oss. Vi tar hjälp av alla sjuor och också av leksam vegetarisk matlagning för att återerövra vår egen kropp och tid.

Att vara här och nu är vår stora övning.

**Våra danser** är Heliga Danser, cirkeldanser. Vi dansar i cirkelns gemenskap, cirkel som bär oss alla, som kan öppna sig i spiraler och labyrinth, men som vi ständigt återkommer till. En del danser är långsamma och meditativa, andra kraftfulla och energirika. En del är gamla, en del är nya och en del har sina rötter långt tillbaka i urtiden.

Danserna utgår från den folkliga dansens enkla grundsteg och bjuder in alla oavsett ålder och bakgrund.

Vi dansar mönster och sammanhang. Vi dansar för närvaro och vila i rörelse och varande. Vi dansar för att det är roligt.

**Vår närvaro** övar vi på allehanda sätt, stilla som rörliga, i dans och natur, i skapandet av våra ljuvliga middagar, liksom i andra slags meditation, i vardag och fest.

**I naturen** hittar vi egna vägar i grässlåtar, på backar och bland träd, i oändlighetssanden vid Sandhammaren och vid meditationsplatser och skeppssättning. Vi går någon vandring tillsammans men det finns gott om tid för egna upptäcktsfärder och strövturer.

**Bor gör vi** på Backåkra vandrarhem, där bussen från Ystad mot Sandhammaren stannar. Vi har ett eget hus och där sover och äter vi (när vi inte går på picknick), där dansar vi våra egna och andras danser.

**Vägledare** i dansen är Pia Lamberth som sedan många år arbetar med danser från många tider och kulturer. Hon leder dansgrupper, utbildar dansledare och arbetar med Heliga danser på allehanda sätt i seminarier och workshops. Hjärtesaken är det arv av mönster och berättelser som generationer av dansare burit till oss genom årtusenden. Pias dansarbete får klangbottnar av hennes olika tidigare liv som bl.a. litteraturforskare, lärare i analytisk psykologi och trädgårdsarbetare.

**Ledsagare** på vår väg är också Sabine Neumann, även hon med många slags dans bakom sig. Hon är författare, översättare, lärare i kreativt skrivande samt aikidoka med stor erfarenhet av också mångahanda andra slags balans- och kroppsarbete. Sabine leder också morgonmeditation (tyst meditation) för de som så önskar. Sabine leder oss dessutom i skapandet av våra vegetariska middagar.