

Agenda 2010/2011

Diadans weken en weekenden

9 t/m 12	augustus	Katwijk aan zee	06.00-15.00
20 en 21	augustus	Katwijk aan zee	06.00-15.00
11 en 12	september	Katwijk aan zee	07.30-16.00
26 t/m 29	november	Regensburg DU	
20 t/m 22	december	Utrecht Midwinter	10.00-17.00
18 t/m 21	februari 2011	Regensburg DU	
25 t/m 27	maart	München DU	
22 april t/m 1 mei		Pasen op Kreta dansen	

Jaartraining

Creëren van vergeten inwijdingen

Start:	21 september 2010
Duur:	30 dinsdagen van 10.00-16.45 uur en 1 uur voorbereidingstijd in de week
Plaats:	Utrecht, De Dansvloer, Balkstraat 31
Kosten:	€ 1250,- op ING 3768025 t.n.v. A.S. Wittermans

Wekelijkse trainingen

Dinsdagen	10.00-16.45, Utrecht Jaartraining
Donderdag	09.30-16.45, in bos en hei, Epe
Vrijdag	10.00-12.30, Vredenburgstudio's in Amsterdam

Dansen van gezelschap naar meesterschap

Locatie: Danscentrum Utrecht voor ervaren dansers
We dansen 7x de tweede zondag van de maand.
Intake workshop is verplicht. CV van danservaring, of muzikale vorming graag meestoren bij de aanvraag tot deelname. 10 oktober, 14 november, 12 december 2010, 9 januari, 13 februari, 13 maart en 10 april 2011.

'Vrijgeven' dansdagen en werkgroep

Voor mensen die in een veranderingsproces zitten, die worstelen met 'loslaten', is inzicht over 'Vrijgeven' een verademing. Waar 'loslaten' je met lege handen achterlaat, daar geeft 'Vrijgeven' het besef van eigen keus en eigen waarde.

16 september Epe

'Vrijgeven' 1. Liefhebben en Parels destilleren.

14 oktober Epe

'Vrijgeven' 2. Vergeven en Gratie verlenen.

25 oktober Oss

'Vrijgeven, het vieren van verbintenissen.'

5 november Amsterdam

'Vrijgeven, het vieren van verbintenissen.'

18 november Epe

'Vrijgeven' 3. Waarborgen en Hercoderen.

'Ode aan de laatste van de vrouwenlijn' weekenden en werkgroep

Nooit begrepen waarom je geen kinderen hebt gekregen, en daar sta je dan, 'moederziel alleen' aan het einde van de vrouwenlijn. Met 'Ode aan de laatste van de vrouwenlijn' krijg je inzicht en erkenning voor de buitengewone positie die mensen bekleeden als zij geen bloedeigen kinderen ter wereld brengen. Zij dragen vaak de toekomst en vernieuwen de samenleving, vrij van eigenbelang of economisch gewin

25 en 26 september Groningen

'Ode aan de laatste van de vrouwenlijn'

'De navel 't teken; geboren uit een moeder.'

11 november Epe

'Vrouwenlijn, drijfveren van grootmoeders'

3 december Amsterdam

'Ode aan de laatste van de vrouwenlijn'

9 december Epe

'Overeind blijven in de stroom.'

Diadans



Anneke Wittermans

Willem Dreeslaan 21

8161 ZD Epe

0578-610161

06-15081719

diadans@planet.nl

www.diadans.nl

www.beweeegreden.org

www.oerdans.nl

Ingebed in de vorm

*Als de vorm mij bedwingt
weet ik me geroepen.
Terwijl ik gedijs in de dans
opent zich een andere laag.*

*De dans draagt sleutels,
vorm bewaart het slot.
Veilig in eigen midden
tref ik zeker,
wat mij toekomt*

A.S.W. juli 2010



2010-2011 Jubileumjaar voorstellingen

5 jaar Stichting Beweegreden en Anneke danst 30 jaar

4 momenten om met elkaar het jubileumjaar te vieren met workshop, lezing en voorstelling rondom thema

9 oktober in Utrecht: 'Vrijgeven, vieren van verbintenissen'

8 januari: 'De roep van Inanna'

9 april: 'Ode aan de laatste van de vrouwenlijn'

Juni aan zee: 'De Wake van Nehalennia'



Diadans*

Thuis zijn in eigen lichaam is een eerste levensbehoefte. Diadans is een speelse vorm om het contact en verstandhouding van lichaam en bestuurder te herstellen. De dansvorm houdt ons compact, helpt ons op te richten in contact met de mensen om ons heen. Diadans biedt grens en maat, stimuleert de opname van zowel voedsel als informatie, ondersteunt het verteren van processen. Dans mobiliseert de mens letterlijk en figuurlijk. Diadans ordent, recht het lichaam en brengt de mens in het middelpunt van zijn eigen autonomie. Zelf kiezen we, welke kwaliteiten we ankeren in ons leven en waarmee we willen synchroniseren. Diadans is een speeltuin, waar brein, lichaam, ziel en spirit samen spelen om gehoor te geven aan hun roeping.

*Diadans brengt licht in allerlei lagen en heeft een intensieve uitwerking op mens lichaam ziel en spirit. Het Griekse woord δια geeft dat juist aan.

Wat leer jij bij Diadans?

- Herstellen van houding: oprecht en rechtop.
- Ergonomisch bewegen: spannen en ontspannen,.
- Luisteren naar de beweging, zoeken naar dat moment waarop je zo intensief mogelijk beweegt, met minimale energieverspilling.
- Een eigen plaats in te nemen.
- De tijd nemen en congruent worden.
- Hercoderen in een veranderingsfase.
- Het juiste woord en gebaar vinden.



Anneke Wittermans

'Dans maakt het kind in mij wakker, het maakt blij en geeft me de vrijheid van bewegen. Het is het bespelen van het instrument wat ik levenslang met me meedraag. Het lichaam is mijn trouwste maat, daar wonen beperkingen en vermogens,' zegt Anneke, 'bovendien als meerdere mensen in één beweging samenkomen, bieden we elkaar vertrouwen en bouwen we een draagvlak, waarin een ieder zijn autonomie behoudt, waar er plaats, is voor ieder individu. Samen vormen we een netwerk van nieuwe mogelijkheden.'

Inschrijvingen

Voor de cursussen en workshops wordt U verzocht om minstens 1 maand van te voren in te schrijven, dan kunt U korting krijgen. Dit kan schriftelijk, telefonisch of per email. Deze afspraak is dan bindend. Vraag de betalingsvoorwaarden aan. Open voor mannen en vrouwen, dansvaardigheid is niet vereist, wel inzet, lef en humor.