

Kursledning: Marie-Louise von Malmborg leder utbildningen. Hon är utbildad församlingspedagog, diplomerad dansledare, Symbolpedagog, samt Mindfulnessinstruktör.

Eva Cederblad, sångerska, körledare och dansledare medverkar delvis under delkurs 3.

Plats: Utbildningen är en kortkurs vid Vadstena Folkhögskola, som har ett vackert läge vid Vättern. Vår danssal Arken har stora fönster mot vattnet. En inspirerande miljö att vistas i.

Tid: Kurserna startar kl 16 på torsdagarna, respektive fredagarna och avslutas kl 15 på söndagarna.

Kursavgift: 5800 kr. Kostnaden inkluderar kursmaterial (ej böcker), fredagarnas lunch (2 st.) och (4) kvällsmåltider, två torsdagars kvällsmål samt fika och frukt. Frukost fredagar kan köpas i matsalen.

Kost och logi: Vadstena folkhögskola erbjuder, i mån av plats boende i vandrarhem, sänglinne och städning ingår. Tillgång till pentry med kylskåp. Logi i dubbelrum eller enkelrum, (i mån av plats). För pris, se separat bilaga.

Måltider får man ansvara för själv, med undantag för de som angivits ovan. Det finns trevliga restauranger i Vadstena och lättare måltider kan man själv tillreda där man bor.

Anmälan: 0143-157 00 info@vadstena.fhsk.se
senast 14 december 2018. **Anmälan är bindande från 14 december!** Begränsat deltagarantal och minst 12 deltagare.

Information om utbildningen: Marie-Louise von Malmborg
076-848 39 11 mlm@helanderorelse.se

Ytterligare information: <http://www.vadstena.fhsk.se/>

”Livets Danser”

En grundläggande dansledarutbildning i Heliga danser på Vadstena Folkhögskola med start vt 2019

Heliga danser är cirkeldanser med rötter i den folkliga dansen. Namnet är en översättning av engelskans Sacred dance, som är den internationella benämningen på den dansrörelse som sedan 70-talet fått stor spridning i Europa. Dansrörelsens grundare var den tyske dansprofessorn och koreografen Bernhard Wosien. Dansformen kallas även Helande cirkeldans.



I **cirkeldansen** rör vi oss i en ordlös gemenskap där vi kan känna en enhet som bär oss. Varje dans har sina givna steg, med ett symboliskt innehåll. Rytmen och de upprepade rörelsemönstren ger en ökad närvaro, blir till en meditation i rörelse som kan föra oss i kontakt med vårt inre. Dansen har även en rituell dimension, är livstolkande och meningsskapande och den kan vara en ordlös bön. Rubriken "Livets danser" syftar till den mångfald av danser som finns för olika skeden i livet.

Grundutbildningen består av fyra intensiva veckoslutskurser under ett år. Den 2:a och den 3:e kurshelgen är förlängda och pågår från torsdag till söndag, de övriga från fredag till söndag. Mellan dessa helger övar man danserna och arbetar med en slutuppgift som redovisas den sista helgen. När man genomgått alla delkurser i grundutbildningen, har man möjlighet att bli diplomerad dansledare.

Varje helg har ett specifikt tema som berör en viss aspekt av den heliga dansen. Under varje delkurs lär du dig ett antal danser. Du får även öva att leda dans och att läsa och skriva stegnotationer. Inspiration ges också för hur man kan skapa dansandakter.

Erfarenhet av att dansa cirkeldanser eller någon annan form av dans krävs.

Delkurs 1: 25 – 27 januari 2019

Meditation i rörelse och stillhet - Meditation är ett sätt att öva medveten närvaro och att finna inre ro. Under denna helg fokuserar vi på dansens meditativa aspekter, samt prövar på sittande meditation. Under kursen ges en introduktion i begreppet Mindfulness.

Delkurs 2: 25 – 28 april 2019

Dans, Rit, Symbol - De heliga danserna gestaltar symboler i rörelse. Vi fokuserar på dansernas symboliska och rituella aspekter. Vi talar om vad symboler, respektive riter är och hur de hör samman. Deltagarna får tillsammans skapa dansriter.

Delkurs 3: 22 - 25 augusti 2019

Dans, Sång och Pilgrimsvandring - Den här helgen lär vi oss sånger som vi dansar till. Det finns många tillfällen då vi har glädje av att kunna dansa till sånger. Det kan vara på en pilgrimsvandring, i en gudstjänst eller helt enkelt för att det är roligt att både sjunga och dansa! Vadstena är en pilgrimsort sedan medeltiden, där gör vi en kort pilgrimsvandring med inslag av både sång och dans. Även gamla tiders pilgrimer både sjöng och dansade!

Delkurs 4: 22 - 24 november 2019

Livets danser - Denna helg avslutas dansledarutbildningen. Tid ges bland annat för slutredovisningar, repetition av danser och samtal om hur man kan arbeta vidare som dansledare.