



**BIRKE KNOPP  
DEN WANDEL BEGLEITEN**

**WILD  
WEISE  
SINNlich**

**6.-9. August 2020**

Ein Ferienseminar für Frauen mit  
Ritueller Maskenarbeit und Kreativem Tanz

**Kursleitung  
Birke Knopp & Stephanie Bangoura  
Ostfriesland**

In diesen gemeinsamen Tagen begeben wir uns auf die Pfade unserer Wildnatur: einem Anteil in uns, dem wir im Alltag oft wenig Raum geben. Inspiriert durch Märchen, uns zu den Rhythmen der Trommeln wiegend und in die Natur eintauchend, lauschen wir dem wild-weisen Lied unserer Seele.

„Wild und ungezähmt erscheinen die Sagenfrauen bisweilen, rauh, aufrührerisch und un-ver-schämt. Und dann gibt's auch feine, zarte, listige und lustige. Sie treten als Heilige und Hure, als Prinzessin und als Hexe, als Spinnerin und Heilerin auf – und als Hüterinnen der Schwelle zu anderen Welten.“ (Aus „Wild und Weise“ von Ursula Walser-Biffiger)

Auch die Maske ist eine Hüterin der Schwelle, eine Mittlerin zwischen den Welten – der Alltagswelt und der Anderswelt. Sie hilft uns Nicht-Sichtbarem und Unbewusstem eine äussere Gestalt zu geben: wir bauen die Maske blind in Ton und kaschieren sie anschließend mit Papier. Im Bau der Maske nimmt der wild-weise Anteil in uns Form an und wird im Maskenspiel lebendig .

Stephanie Bangoura lädt uns ein unseren Körper ganz zu bewohnen, von innen heraus WAHRzunehmen und von da aus in den Ausdruck und in die Bewegung zu kommen. Freu dich auf organische, freie und erdende Bewegungen, die dich nähren, aufladen und ausgleichen. Becken, Erdung und Durchlässigkeit erhöhen deine Präsenz und sind zentrale Themen unserer bewegten Zeit.

Der Frauenferienhof bietet Raum für eine intensive und entspannte Zeit und nährendes Frau-Sein. Die idyllischen Seen und die Weite der Moorlandschaft locken unsere Wildnatur hervor und verbinden uns wieder mit der Einfachheit des Seins. Wir werden vom Hofteam liebevoll biologisch-vegetarisch bekocht.

## 6.-9. August 2020

Donnerstag 16 Uhr bis Sonntag 14 Uhr

**Kurskosten:** 350 €

**Unterkunft:** 55 € pro Tag und Person  
(bitte direkt buchen)

**Ort:** Ostfriesland (<http://www.frauenferienhof.de>)

**Kursleitung:** Birke Knopp  
[www.den-wandel-begleiten.de](http://www.den-wandel-begleiten.de)

**Info und Anmeldung:**  
Stephanie Bangoura  
[www.afrikanischer-tanz.de](http://www.afrikanischer-tanz.de)  
[info@tanz-der-kulturen.de](mailto:info@tanz-der-kulturen.de)