

Livets danser



En grundläggande dansledarutbildning i Helande cirkeldans på Vadstena folkhögskola

Helande cirkeldans har 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 Heliga danser och Dansmeditation.



I cirkeldansen rör vi oss i en ordlös gemenskap där vi kan känna en enhet som bär oss. Varje dans har sina givna steg och rörelser, 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. Vi använder både traditionella folkliga danser från olika kulturer och nyskapade danser. Musiken kommer också från olika kulturer och tider.

Grundutbildningen består av fyra intensiva veckoslutskurser under ett år. Den 2:a och 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 cirkeldans eller någon annan form av dans krävs.

Delkurs 1: För exakt datum hänvisar vi till vår hemsida

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. Under kursen ges även en introduktion i begreppet Mindfulness.

Delkurs 2: För exakt datum hänvisar vi till vår hemsida

Dans, Rit, Symbol - Cirkeldanserna 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: För exakt datum hänvisar vi till vår hemsida

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.

Delkurs 4: För exakt datum hänvisar vi till vår hemsida

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.



Kursledning: Marie-Louise von Malmberg leder utbildningen. Hon är diplomerad dansledare med mångårig erfarenhet som ledare och pedagog, samt dipl. Symbolpedagog, Mindfulness-instruktör och är även utbildad för samlingspedagog.

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. Salen som vi oftast dansar i, Arken har stora fönster mot vattnet. En inspirerande miljö att vistas i.

Tid: Kurserna startar kl 16 på torsdagarna, respektive fredagarna och avslutas kl 13 på söndagarna.

Kursavgift: Se hemsidan för kostnader och specifikation.

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). Förutom de måltider som ingår, se hemsidan, får man ansvara för måltider själv. Antingen kan man äta på någon av Vadstenas restauranger eller själv tillreda lättare måltider där man bor.

Anmälan & info på hemsidan

www.vadstenafolkhogskola.se
Begränsat antal och minst 12 deltagare.

Information om utbildningen:

Marie-Louise von Malmberg
076-848 39 11
mim@helanderorlse.se

Kurstider, kostnad & ansökan

Se vår hemsida:

www.vadstenafolkhogskola.se



Kontakt och frågor

Marie-Louise von Malmberg

076-848 39 11

mlm@helanderorelse.se



Om Vadstena folkhögskola

Vadstena folkhögskola är en bildningsplats, en mötesplats och en andlig plats. Du som kommer till oss ska få kunskap i de specifika ämnen du valt, möjlighet att utvecklas genom möten med andra människor och få kulturella upplevelser av olika slag. Helhetssynen på skolan märks i utbudet av kurser, men även på stämningen, den vänskap som finns mellan deltagare och mellan deltagare och medarbetare, de vackra omgivningarna, boendet och den goda maten. En del av skolans kurser är förlagda på annan plats än Vadstena.

Skolan grundades 1945 och flyttade successivt under 60- och 70-talen till de lokaler som idag används; charmiga byggnader från tre olika århundraden vackert belägna precis vid Vätternstranden. Skolan är lagom stor, knappt 100 heltidsstuderande och ca 35 anställda

Huvudman för skolan är Linköpings stift, Svenska kyrkan. Vadstena folkhögskola finansieras huvudsakligen genom bidrag från staten och landstingen.