



# *Tänze aus aller Welt*

## Intensiv Fortbildungswochenende

mit **Benedikt Lux**

24. - 26. April 2026 in Sonnerden

### **Inhalte:**

- Neue komplexe Intensiv-Tänze aus aller Welt sowie Best of-Choreographien von Benedikt
- Lieder aus aller Welt
- Rhythmus, Bodypercussion
- Spiel und Bewegung
- Wunschtanzen / Tanzrepertoire
- Feuer, Plaudern

**Kurszeiten:** Freitag 19:30 - 21:30 Uhr

Samstag 10 – 13 Uhr, 15:30 – 18:30 Uhr, 20:30 - 22:30 Uhr

Sonntag 10 – 13 Uhr. Abreise 15:00 Uhr nach dem Mittagessen.

**Mitbringen:** Schuhe zum Bewegen (z.B. Tanz-Sneakers, Eurythmieschuhe, Turnschuhe), bequeme Kleidung, Yogamatte, Schreibzeug.

**Verpflegung:** Selbstverpflegung. Gerne etwas zu essen fürs gemeinsame Pausen-Buffer mitbringen (z.B. Pizza, Quiche, Nudelsalat, Obst, o.ä.). Zutaten für die warmen Mahlzeiten sowie Brot und Aufstriche für Frühstück und Abendessen sind vorhanden. Essens-Kosten fürs Wochenende (Küchennutzung, warme Mahlzeiten): 30 Euro

**Übernachtung:** Einzelzimmer (60 € pro Wochenende), Doppelzimmer (50 € pro Wochenende), Matratzenlager (30 € pro Wochenende), Zelt- und Campermöglichkeiten (30 € pro Wochenende).

Bettwäsche (Überzug, Laken) mitbringen oder vor Ort für 10 Euro leihen. Für die Buchung des Matratzenlagers Schlafsack mitbringen, Matratzen sind vorhanden.

**Kosten:** Kurskosten (160 Euro, 140 Euro ermäßigt), Essenskosten und Übernachtungskosten gerne in bar vor Ort bezahlen.

Die Kurskosten sind inklusive Kursmaterial!

**Rahmen-Zeiten:** Ankunft in Sonnerden möglich am Freitag ab 17 Uhr. 18 Uhr Abendessen, ab 19:30 Uhr gemeinsames tänzerisches Einschwingen. Ende am Sonntag nach dem Mittagessen und Aufräumen um 15 Uhr!!

**Anreise:** Wer am Freitag um 16:02 oder um 17:02 vom Bahnhof in Gersfeld abgeholt werden möchte schreibt gerne eine E-Mail oder SMS an Benedikt.

Der Zug HLB RB52 fährt stündlich von Fulda nach Gersfeld und braucht 40 Minuten. Abfahrt Fulda: 15:20, 16:20,...Ankunft Gersfeld 16:02, 17:02,...

Noch besser: wer noch Mitfahrplätze mit dem Auto anbietet oder welche sucht kann sich gern über die Adressenliste oder im E-Mail-Chat austauschen!

**Ort:** Sonnerden, Bodenhof 115, 36129 Gersfeld

**Kontakt:** Benedikt Lux, E-Mail: [benelux@online.de](mailto:benelux@online.de), Mobil: 015786601553

