



Workshop • Deutschland • Brandenburg, Uckermark

Am Großen Lychensee: Freier Tanz mit Hilla

Tanzfreude pur in idyllischer Lage am Badesee

Tage

7

Gruppengröße

8 bis 12

Reiseleiterin

Hilla Steinert

Anforderung



Freier Tanz und Lust an der Bewegung stehen im Mittelpunkt dieser **Workshopwoche für Frauen** südlich der Mecklenburgischen Seenplatte. Vor und nach dem Tanzen drinnen und draußen können wir schwimmen, Kanu fahren oder in den Liegestühlen die Sommerfrische genießen.

Highlights im Programm

- **Tanz-Workshop mit Tanzpädagogin**
- **Kreatives Bewegungs-Warm-Up am Morgen**
- **Wohnen in idyllischer Alleinlage direkt am See**
- **Traumhafte Naturgegend inmitten einer großen Seenlandschaft**

Überblick zur Reise

Der freie Tanz, den wir mit der Tanzpädagogin und Performancekünstlerin Hilla Steinert anbieten, ist eine Einladung sich auf die Entdeckung und **Aktivierung unserer Bewegungsvielfalt** und -möglichkeiten einzulassen. Sie richtet sich an Frauen, die sich gerne bewegen und Spaß haben an der gemeinsamen Improvisation, die dies einmal ausprobieren oder an vergangene Erfahrungen anschließen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit dem Körper tanzen wir. Er ist unser Instrument. Deshalb pflegen und stärken wir ihn und uns mit vielseitigen Übungen zu Kraft, Beweglichkeit, Balance, Atem- und Selbstwahrnehmung. Dabei lernen wir unsere flexiblen individuellen Fähigkeiten und Grenzen sowohl kennen, als auch zu berücksichtigen und zu erweitern. Mit zunehmendem Alter baut unser Körper ab. Manche hören auf zu tanzen, oder fangen erst gar nicht an, weil es irgendwo weh tut. **Tanzen ist altersunabhängig.** Wenn wir an Grenzen stoßen ist genau das der Punkt, an dem wir eine neue Achtsamkeit entwickeln und lernen können, sie in unser Leben und unseren Tanz zu integrieren.

Wir erforschen und erleben (uns in) Raum und Zeit und schaffen uns eine Basis für die **gemeinsame Improvisation**. Wir lernen unseren eigenen Rhythmen zu lauschen und zu folgen und produzieren selbst Geräusche. Spielerisch erschließen wir uns die unglaubliche Vielfalt der Form und des Kontakts zueinander und sensibilisieren unsere Wahrnehmung dafür. Wir tanzen mit und ohne Musik und verschmelzen mit unseren eigenen, sowie mit fremden Rhythmen. Angeleitete strukturierte Improvisationen münden nicht nur in den Freien Tanz, sondern auch in Stegreifkompositionen und kleine Tanztheatersequenzen. Alles, was wir erleben, fließt ein.

Dieser Kurs ist ein **Spiel mit der (Tanz-) Freude**. Ein absolut motivierender, befreiender und inspirierender Akt des sich neu Erlebens, sich Wahrnehmens und sich Verwandelns. Diese Kurserfahrung können wir in unser alltägliches Leben integrieren, in unseren Beruf und unsere Begegnungen mit anderen Menschen. Wir lernen Übungen, die frau auch alleine für sich selbst weiterführen kann. Wir erforschen unsere Bewegungsspielräume, werden klar in unserer Bewegungssprache, um dann freudvoll in Kontakt zu kommen, mit und ohne Berührung. Nichts muss, alles kann.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn...

- Du Lust hast auf Gemeinschaft und Austausch mit anderen Frauen
- Dir ein geregelter Tagesablauf im Urlaub gefällt
- Du einen abgeschiedenen Ort in der Natur schätzt

Wichtig zu wissen

Kurslevel: Der Kurs richtet sich an Frauen, die Freude an Bewegung und gemeinsamer Improvisation haben – unabhängig von Alter oder Vorerfahrung. Neueinsteigerinnen sind ebenso willkommen wie Frauen, die bereits Erfahrung mit Tanz oder Körperarbeit mitbringen.

Kursleiterin: Hilla tanzt und unterrichtet seit 1978. Ausgebildet als Tanz-, Bewegungs- und Gesundheitspädagogin sowie Tanztherapeutin, hat sie ihre Methode des FREIEN TANZES über Jahrzehnte aus eigener Tanzerfahrung, Choreografie und internationaler Lehrtätigkeit entwickelt. 1986 erweiterte sie ihr künstlerisches Schaffen darüber hinaus durch Performance-Kunst.

Unterkunft: Inmitten einer traumhaften Seenlandschaft liegt hier das ehemalige [Herrenhaus Schlüßhof am Großen Lychensee](#) in einem 9 Hektar großem Parkgrundstück. Ein Ort für Ruhe und Besinnung und grenzenloser Kreativität. Die wunderschöne Alleinlage direkt am See und der 200 Quadratmeter große Panorama-Seepavillon mit Parkettboden schaffen eine naturnahe, idyllische und sommerliche Atmosphäre.

Die unterschiedlichen Zimmer und Wohnungen sind komplett rauch- und fernsehfrei. Das kostenfreie W-Lan bietet meist gute Signalstärke in den Gebäuden auf dem Gelände. Im Café steht außerdem ein PC für Gäste bereit.

Zimmer: Die Unterbringung erfolgt in gemütlichen Ferienwohnungen auf dem Gelände. Der Grundpreis der Reise bezieht sich auf ein geteiltes Zweibettzimmer mit gemeinsam genutztem Bad. Gegen Aufpreis kann das Zimmer zur Einzelnutzung gebucht werden. Außerdem stehen See- und Parkbungalows mit zwei Betten und einem eigenem Bad zur Verfügung. Diese Kategorie wird im Buchungsformular unter "Halbes Zweibettzimmer" für ein geteiltes Zimmer und Doppelzimmer zur Einzelnutzung" für ein Einzelzimmer geführt.

Verpflegung: Das Seminarzentrum engagiert wechselnde Köche, um uns mit leckerer vegetarischer Vollpension in Buffetform zu versorgen. Vegane, glutenfreie und laktosefreie Optionen sind möglich, müssen aber vorher angemeldet werden. Die Küche stellt dafür 5 Euro pro Tag extra in Rechnung. Bitte auch bezüglich Allergien vorher Bescheid sagen, damit die Kolleginnen vor Ort wissen, was sie kennzeichnen sollen.

Anreise: Das uckermärkische Lychen liegt 12 km östlich von Fürstenberg und 20 km entfernt von Templin und ist aus Berlin kommend in etwa 90 Minuten zu erreichen.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- **In der Morgenfrische vor dem Kurs direkt in den See hüpfen**
- **Auf der Sonnenterrasse mit den anderen Frauen austauschen**
- **Abends entspannt reinschnuppern bei den Parallelkursen**
- **Abschlussparty mit allen Workshops des Frauensommers**

Tagesprogramm

1. Tag: Anreise & Kennenlernen

Anreise mit der Bahn

Den Schlüßhof in Lychen erreicht man von Berlin aus in Richtung Fürstenberg/Havel mit der Bahn und im Anschluss mit der Buslinie 517. Gib dazu als Endziel die Haltestelle "Lychen, Schlüßhof" in die Verbindungssuche der Bahn ein.

Vom Fürstenberger Bahnhof besteht auch die Möglichkeit, die letzten 12 Kilometer bis zum Schlüßhof mit dem Taxiunternehmen Köpcke (033093 39134) zu fahren.

Anreise mit dem Auto

Per Auto erreichst du den Schlüßhof über die B96/Fürstenberg/Lychen. Noch deutlich vor dem Ortseingang gibt es rechts einen Abzweig an der Bushaltestelle "Schlüßhof". Wenn du über die B109/Templin nach Lychen findest, ist derselbe Abzweig nach dem Ortsausgang auf der linken Seite an der Bushaltestelle "Schlüßhof".

Programm am Anreisetag

Ab 16 Uhr treffen wir uns in der Cafeteria des Schlüßhof zu Kaffee, Tee und Kuchen. Wer möchte kommt danach mit auf einen Rundgang über das weitläufige Gelände. Um 17:30 Uhr treffen wir uns in lockerer Tanz-Kleidung zu einem ersten Kennenlernen unserer Gruppe und einer kleinen Bewegungseinheit im See-Pavillion. Zum Abschluss des Tages gibt es für alle ein gemeinsames Abendessen in der Cafeteria.

- **Verpflegung:** Kaffee & Kuchen, Abendessen
- **Unterkunft:** [Schlüßhof](#)

2.-6. Tag: Der Tagesablauf

Wir beginnen den Tag mit Frühstück ab 8:30 Uhr. Unsere Workshopzeiten liegen am Morgen und am Nachmittag.

An einem der Tage nehmen wir uns den Nachmittag frei für **Ausflüge in die nähere Umgebung**.

Für den letzten Abend organisieren wir gemeinsam eine **Abschlussfeier** im See-Pavillion.

Alle Angaben und Zeiten sind eine ungefähre Richtlinie. Änderungen vorbehalten.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Schlüßhof

7. Tag: Abschluss & Abreise

Frühstück gibt es am letzten Tag zur gewohnten Zeit. Die Zimmer räumen wir bis 10 Uhr. Abreise entsprechend danach.

- **Verpflegung:** Frühstück & Lunchpaket

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 8 bis 12

09.08.2026 - 15.08.2026 | 7 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Zimmer mit geteiltem Bad	1.390,00 €	
Zimmer mit geteiltem Bad	1.510,00 €	120,00 €
Halbes Zweibettzimmer	1.450,00 €	
Doppelzimmer zur Einzelnutzung	1.690,00 €	240,00 €

Enthaltene Leistungen

- Übernachtungen in DZ in Wohnungen oder kl. Häusern mit geteiltem Bad
- Kaffee und Kuchen am Anreisetag
- Vegetarische Vollpension
- Getränke bei der Silvesterfeier
- Gruppenraum am Veranstaltungsort
- Bettwäsche, Handtücher
- Kurs täglich ca. 4 Stunden (vormittags und ab späteren Nachmittag)
- Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)
- Kursleiterin/Künstlerin

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Getränke
- Ortsübliche Kurtaxe, bezahlbar vor Ort
- Nutzung der Kanus