

# WomenFairTravel

Reisen für Frauen mit Weltblick



Workshop • Deutschland • Unterfranken

## Silvester auf Schloss Wasmuthhausen: Freier Tanz mit Hilla

Tanz, Bewegung und Improvisation zwischen den Jahren

Tage  
8

Gruppengröße  
8 bis 14

Reiseleiterin  
Hilla Steinert

Anforderung  
☒ ☒ ☐ ☐ ☐

Zum Jahreswechsel nehmen wir uns Zeit für Bewegung, Rhythmus und neue Impulse. Gemeinsam mit der Tanzpädagogin und Performancekünstlerin Hilla Steinert verbringen wir eine **kreative Winterwoche** auf Schloss Wasmuthhausen – mit freiem Tanz, Körperarbeit und viel Raum für spielerisches Ausprobieren.

## Highlights im Programm

- Freier Tanz und Bewegungsimprovisation mit Hilla Steinert
- Gemeinsamer Silvesterabend in entspannter Atmosphäre
- Wohnen in schönem Ambiente mitten in der Natur
- Vegetarische Vollpension mit regionaler Küche

## Überblick zur Reise

Inmitten ruhiger Natur, gemütlicher Schlossatmosphäre und **gemeinsamen Tanzmomenten** lassen wir in dieser Workshopwoche zum Jahresende den Alltag hinter uns und bewegen uns mit Neugier und Freude ins neue Jahr.

Freier Tanz – was bedeutet das eigentlich? Es bedeutet, den eigenen Bewegungen zu folgen, den Körper neu wahrzunehmen und mit Rhythmus, Raum und Begegnung zu experimentieren. Es geht nicht um festgelegte Schritte oder darum, etwas „richtig“ zu machen. Vielmehr entdecken wir unsere **individuellen Bewegungsmöglichkeiten** – mal ruhig und konzentriert, mal kraftvoll und lebendig. Tanzen bringt uns dabei in Kontakt: mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit dem Moment. Gerade im freien Tanz entstehen oft überraschende Erfahrungen von Leichtigkeit, Präsenz und Ausdruck.

Mit vielseitigen Übungen zu Kraft, Beweglichkeit, Balance, Atmung und Körperwahrnehmung schaffen wir eine Grundlage für den freien Tanz. Dabei lernen wir unsere individuellen Möglichkeiten und Grenzen besser kennen – und oft auch, sie neugierig zu erweitern. Wir tanzen **mit und ohne Musik**, arbeiten mit Rhythmus, Raum und Begegnung und bewegen uns zwischen angeleiteten Improvisationen, kleinen Tanzsequenzen und freiem Ausdruck. Alles, was wir erleben und wahrnehmen, darf einfließen.

Im Mittelpunkt steht nicht Leistung, sondern **Freude an Bewegung**, Kreativität und Präsenz. Der Kurs lädt dazu ein, den eigenen Körper bewusster wahrzunehmen und neue Bewegungsräume zu entdecken – achtsam, lebendig und ohne Druck.

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

- Du gern tanzt, unabhängig davon, ob „frei“, wild, leise oder vorsichtig
- Du neugierig bist auf neue Körper- und Bewegungserfahrungen
- Du Gemeinschaft ebenso schätzt wie ruhige Momente für dich
- Du Lust hast, beschwingt und mit neuer Energie ins Jahr zu starten

## 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:** Mitten im sanften Hügelland zwischen den Haßbergen und dem Coburger Land liegt das Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen – ruhig, abgeschieden und umgeben von ursprünglicher Natur. Die denkmalgeschützte Gutshofanlage aus dem Jahr 1818 wurde mit viel Sorgfalt zu einem besonderen Seminarhaus entwickelt und verbindet historische Atmosphäre mit herzlicher, unkomplizierter Gastlichkeit.

Die hellen, behaglich gestalteten Zimmer und Gemeinschaftsbereiche schaffen einen angenehmen Rahmen für entspannte Wintertage zwischen Workshop, Rückzug und gemeinsamen Gesprächen. Drei freundliche Seminarräume bieten viel Platz für Bewegung, Kreativität und Austausch. Besonders schön ist auch der weitläufige Garten mit seinen stillen Ecken, Kunstobjekten und Ausblicken in die winterliche Landschaft – ein Ort, an dem man gern noch eine Runde spazieren geht oder einfach mit einer Tasse Tee sitzen bleibt.

**Zimmer:** Für die Unterbringung stehen uns verschiedene Kategorien zur Verfügung. Der Grundpreis der Reise bezieht sich auf ein geteiltes Standardzimmer mit zwei Betten und gemeinsam genutztem Bad. Diese Zimmer sind mit Waschbecken ausgestattet und liegen jeweils in unmittelbarer Nähe zu insgesamt 6 Etagenduschen. Gegen Aufpreis kann das Zimmer zur Einzelnutzung gebucht werden.

Außerdem stehen Komfortzimmer 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. Zuguterletzt gibt es noch kleinere Einzelzimmer Komfort mit eigenem Bad.

**Verpflegung:** Die vegetarische Vollpension umfasst ein reichhaltiges Frühstücks- und Abendbuffet, ein frisch zubereitetes Mittagessen sowie heiße Getränke in den Pausen. Gekocht wird mit hochwertigen, möglichst regionalen Zutaten und einem feinen Gespür für ausgewogene, gesunde Küche. Vegetarische Besonderheiten sowie individuelle Unverträglichkeiten berücksichtigt das Küchenteam nach Möglichkeit gern.

**Anreise:** Schloss Wasmuthhausen liegt etwa 25 Kilometer südwestlich von Coburg und 50 Kilometer nördlich von Bamberg.

[Infos zur Buchung](#)

# Was wir an dieser Reise lieben

- Viel Raum für Bewegung, Begegnung und Ruhe
- Abends entspannt reinschnuppern bei den Parallelkursen
- Bewegt ins neue Jahr mit einer spannenden Frauengruppe

## Tagesprogramm

### 1. Tag: Anreise & Kennenlernen

#### Anreise mit der Bahn

Der beste Bahnhof für die Anreise mit der Bahn ist Coburg. Von dort aus geht es per Taxi weiter zum Schloss Wasmuthhausen. Die Fahrzeit beträgt je nach Bahnhof etwa 20–30 Minuten. Wer mag, kann sich natürlich auch mit anderen Teilnehmerinnen für eine gemeinsame Taxifahrt zusammenschließen.

Vom Bahnhof Coburg verkehrt ebenso die Buslinie 8301 Richtung Wasmuthhausen. Ausstieg ist an der Haltestelle „Dietersdorf Trafohaus“. Von dort aus kann nach vorheriger Absprache eine Abholung durch das Seminarzentrum organisiert werden.

#### Programm am Anreisetag

Wir treffen uns um 16:30 Uhr bei Kaffee und Kuchen zum ersten gemeinsamen Kennenlernen im Seminarhaus.

- **Verpflegung:** Kaffee & Kuchen, Abendessen
- **Unterkunft:** [Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen](#)

### 2.-7. Tag: Der Tagesablauf

Getanzt wird **jeweils etwa 2–2,5 Stunden** am Vormittag und am Nachmittag. Dazwischen bleibt Zeit für Spaziergänge, Gespräche, Rückzug oder einfach einen ruhigen Tee mit Blick in die winterliche Landschaft.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Seminarzentrum Schloss Wasmuthhausen

### 8. Tag: Abschluss & Abreise

Frühstück gibt es am letzten Tag zur gewohnten Zeit. Abreise ist gegen 10:00 Uhr.

- **Verpflegung:** F, -, -

## Termine und Preise

#### Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

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

**Teilnehmerinnenzahl:** 8 bis 14

27.12.2026 - 03.01.2027 | 8 Tage

| Kategorie                      | Preis p.P.        | EZ-Zuschlag |
|--------------------------------|-------------------|-------------|
| Zimmer mit geteiltem Bad       | <b>1.290,00 €</b> |             |
| Zimmer mit geteiltem Bad       | <b>1.380,00 €</b> | 90,00 €     |
| Halbes Zweibettzimmer          | <b>1.380,00 €</b> |             |
| Doppelzimmer zur Einzelnutzung | <b>1.500,00 €</b> | 120,00 €    |
| Einzelzimmer                   | <b>1.465,00 €</b> | 90,00 €     |

## Enthaltene Leistungen

- **7x Übernachtung in gebuchter Kategorie in Einzel- oder Doppelzimmer (z.T. mit geteiltem Bad)**
- **Bettwäsche, Handtücher**
- **Vegetarische Vollpension**
- **Kaffee und Kuchen am Anreisetag**
- **Gruppenraum am Veranstaltungsort**
- **Workshop etwa 4 Stunden täglich**
- **Qualifizierte Kursleiterin/Künstlerin**
- **Gemeinsamer Silvesterabend und Silvestersekt**
- **Schnupperstunde beim Parallelkurs (unter Vorbehalt)**

## Nicht enthaltene Leistungen

- **An- und Abreise**
- **Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung**
- **ortsübliche Kurtaxe**
- **Getränke**
- **persönliche Ausgaben**
- **fakultative Ausflüge und Eintritte**