



SINGEN TANZEN MUSIZIEREN FELDENKRAIS IM NORDKOLLEG RENSBURG

18.-23.10.2026

EINLADUNG ZU SINGEN TANZEN MUSIZIEREN FELDENKRAIS IM NORDKOLLEG RENDSBURG

Wir freuen uns sehr, Sie und Euch zur Musik- und Tanzwoche ins dafür bestens geeignete Nordkolleg in Rendsburg einladen zu können.

Das Nordkolleg Rendsburg ist eine Akademie für kulturelle Bildung, ein Tagungshaus mit Hotelbetrieb und Sitz zahlreicher kultureller Verbände, Vereine und Institutionen. Damit zählt das Nordkolleg zu den maßgebenden kulturellen Einrichtungen in Schleswig-Holstein.

Im „Land zwischen den Meeren“ liegt das Nordkolleg idyllisch zwischen Nord-Ostsee-Kanal und Eider im Zentrum Schleswig-Holsteins. Die Akademie bietet ideale Rahmenbedingungen für ihre Gäste. Das Nordkolleg ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt für seine kulturelle Kompetenz, den wunderschönen parkähnlichen Garten und die ausgezeichnete und viel gelobte Küche.

Geistig, seelisch und körperlich auftanken und neue Impulse erhalten: singend, tanzend, mit Freude und Lachen entspannen, liebe Freunde treffen, gute Gespräche führen, Gemeinschaft genießen – all das möchte unsere Tagung Ihnen und Euch unter Leitung eines hervorragenden Dozententeams bieten. An einem Abend wird es evtl. ein kleines Konzert mit eingeladenen Künstler*innen geben.

Die Woche beginnt am Sonntag um 17:00 Uhr mit der musikalisch-tänzerischen Begrüßung und endet am Donnerstag mit einem gemeinsam gestalteten Abschlussabend. Abreise ist am Freitag nach dem Frühstück.

Da Einzelzimmer nur in begrenzter Anzahl zur Verfügung stehen, ist eine schnelle Anmeldung ratsam, und es hilft uns sehr, sich für die Doppelzimmer direkt mit einem/einer Wunschpartner/in anzukündigen...

Genauere Informationen zum Nordkolleg Rendsburg
www.nordkolleg.de oder Tel.: +49 (0) 4331 / 14 38 - 0



WEITERE KURSE 2026

Informationen unter www.amj-musik.de

06.-12.04.2026 / Bielefeld, Haus Neuland

FAMILIENMUSIKWOCHE HAUS NEULAND 2026

Thema: „Verdrehte Welt“

09.-16.08.2026 / Immenstaad/Bodensee

„Singen Tanzen Entspannen“ Schloss Hersberg

WORKSHOPS

TÄNZE DER WELT

Dieter Knodel

Die Vielschichtigkeit der Melodien, Rhythmen und Raumformen der Internationalen Folklore lassen uns die Freude und den Spaß am gemeinsamen Tanzen erleben. Über die stilgebundenen Bewegungen bekommen wir einen Zugang zu den verschiedenen Völkern und ihren Kulturen. Den Schwerpunkt bilden schwungvolle und besinnliche Tänze aus den Ländern des Balkans, aus Israel und Russland sowie aus England und Amerika. → *Wir werden zwei Schwierigkeitsstufen mit unterschiedlichem Lerntempo anbieten.*

FELDENKRAIS

Stefanie Schrödl

Sie möchten weniger Schmerzen haben, freier atmen können und sich mit mehr Leichtigkeit durchs Leben bewegen? Ob am Musikinstrument, beim Tanz, mit der Stimme oder einfach so im Alltag – Feldenkrais ist eine Methode mit der Sie lernen, Ihre Bewegungsmuster kennenzulernen und auf spielerische, forschende Art nach leichteren Möglichkeiten zu suchen. In den Lektionen arbeiten wir viel mit Wahrnehmung und kleinen, leichten Bewegungen, die für nahezu jeden Menschen jedes Alters geeignet sind. Feldenkrais macht Spaß, tut gut und erweitert umfänglich Ihre körperlichen und geistigen Möglichkeiten.

SINGEN

Prof. Thomas Holland-Moritz

Chorsingen kann einstimmig schon faszinierend sein, sich durch Kanon-Kompositionen allmählich in die Mehrstimmigkeit entwickeln und im Laufe des Kurses zum Singen kleinerer Chorsätze führen. Ob das gelingt, hängt von der Besetzung ab und der Freude, mit der man sich auf das Singen einlässt. Dabei sind alle willkommen! Die Stimmen werden wir durch Warm Ups, Atem- und kleine Stimmübungen hervorlocken und für das Singen fit machen. Das Wichtigste ist der Spaß an der Sache.

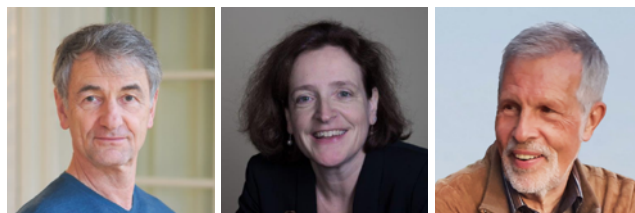
„Singen ist die eigentliche Muttersprache des Menschen“ (Y. Menuhin).

INSTRUMENTALKREIS

Prof. Thomas Holland-Moritz

„Zum Musizieren auf allerley Instrumenten“ – so heißt es in vielen alten Notenausgaben des 16. und 17. Jahrhunderts. In einem bunt gemischten Instrumentalkreis werden wir uns dieses Motto zu eigen machen und jedem, der Lust hat und sein Instrument mitbringt, Gelegenheit geben, leichte bis mittelschwere Literatur aus verschiedenen Epochen (auch Folklore und Modernes) zu spielen.

TEAM



DIETER KNODEL

Hamburg

Hat seine Ausbildung zum Tanzpädagogen an der Lola Rogge Schule in Hamburg absolviert und unterrichtet dort seit vielen Jahren in der Ausbildung das Fach Folklore- und Gemeinschaftstänze. Sein methodisch-didaktischer Aufbau von Tänzen ist in der Vermittlung als Schwerpunkt deutlich zu erkennen. Nach der Wende arbeitete er als professioneller Tänzer in der Tanzkompanie Neustrelitz. Als Leiter ist er mit der Folkloregruppe Zugvogel (Hamburg), mit vielen Auftritten im In- und Ausland unterwegs gewesen.

STEFANIE SCHRÖDL

Flensburg

ist seit 1993 1. Soloflötistin im Schleswig-Holsteinischen Landestheater in Flensburg sowie Dozentin für Flöte an der Europa Universität Flensburg und hat von 2008 bis 2012 in Hamburg ihre Feldenkraisausbildung absolviert. Seitdem unterrichtet sie Feldenkrais regelmäßig in Gruppen und in verschiedenen Workshops. Neugierig und offen für Neues bildet sie sich ständig bei zahlreichen Fortbildungen weiter. Ihr Unterrichten ist geprägt von ihrer lebendigen Art, ebenso von Sensibilität und Ruhe, so dass Sie sich rundum aufgehoben fühlen können.

Prof. Thomas Holland-Moritz

Remscheid

Langjähriger Leiter der Musik- und Kunstschule Remscheid, Komponist, Chor- und Orchesterleiter, Leiter von Offenen Singstunden (WDR) und Familien-Musikwochen. Lehrauftrag für Musikpädagogik an der Folkwang- Musikhochschule in Essen. Professur für Singen mit Kindern an der Hochschule Osnabrück.

KOSTEN UND ANMELDUNG

AUFENTHALTSKOSTEN

Unterkunft + 3 Mahlzeiten

Einzelzimmer	€ 530.-
Doppelzimmer	€ 460.-

KURSGEBÜHR

bei Anmeldung und Überweisung

bis 15.03.26	€ 270.-
bis 20.05.26	€ 290.-
bis 31.07.26	€ 310.-



AMJ-Mitglieder
erhalten je
€20.- Ermäßigung

ANMELDESCHLUSS: 31. JULI 2026

KONTOVERBINDUNG

KTO-INHABERIN Susanne Holland-Moritz

IBAN DE94 4401 0046 0476 4694 64

BIC PBNKDEFFXXX

Bitte bei Überweisungen unbedingt

als Verwendungszweck angeben: „Nordkolleg 2026“

RÜCKTRITTSGEBÜHR

ab 01.08.26	€ 90.-
ab 15.08.26	€ 120.-
ab 30.08.26	€ 170.-
ab 10.09.26	die gesamte Kursgebühr (sofern kein Ersatz gefunden werden kann)

Eine Anmeldebestätigung mit den genauen Kosten, Wegbeschreibung, Teilnehmerliste und weiteren Infos geht Ihnen ca. 4 Wochen vor Kursbeginn zu. Um auch bei Nichtteilnahme weiterhin Einladungen zu erhalten, schicken Sie das Anmeldeformular bitte entsprechend ausgefüllt an uns zurück!

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung!

ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Tagung
SINGEN TANZEN MUSIZIEREN FELDENKRAIS
im Nordkolleg Rendsburg vom 18. - 23.10.2026 an.

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

Email

Beruf

Geb.-Datum

☐ Ich bin AMJ-Mitglied

Datum / Unterschrift

Ich möchte folgende WORKSHOPS belegen:

- ☐ Singen → Stimmlage: _____
- ☐ leichte Tänze
- ☐ mittelschwere Tänze
- ☐ Feldenkrais
- ☐ Instrumentalkreis → Instrument: _____

ZIMMERWUNSCH im Nordkolleg:

- ☐ Einzelzimmer
- ☐ Doppelzimmer mit: _____
- ☐ ich wohne extern

VERPFLEGUNG:

- ☐ ich möchte vegetarisch essen

Wir um Rückmeldung:

- ☐ Einladung bitte **per Mail** um Papier und Porto zu sparen an: _____
- ☐ ich möchte die Einladungen unbedingt **per Post** bekommen.
- ☐ Ich bin damit einverstanden, dass meine Adresse auf einer Liste für alle Kursteilnehmer*innen erscheint.

☐ Die Kursgebühr von € _____ habe ich
am _____ auf obenstehendes Konto überwiesen.

**Das Anmeldeformular bitte bis spätestens
31.07.2026 senden an:**

Susanne Holland-Moritz
Kremenholl 35 / 42857 Remscheid

oder als Scan per Email an: s.holland-moritz@gmx.de