



feel dance heal
conscious dance, conscious mind

play dance and pray

Offene Tanzangebote ab Januar

„Tanzt, sonst seid ihr verloren“ Pina Bausch

Für alle, die unverbindlich schnuppern und in einer Gruppe ihre Lebendigkeit, Zartheit, Wildheit und Freude erleben wollen.

Im gemeinsamen Tanzfeld lauschen wir auf die Stimme unseres Körpers, finden neues Bewegungsvokabular in der Begegnung mit anderen, indem wir uns inspirieren und berühren lassen.

Im Dialog mit ganz unterschiedlicher Musik das Innen und Außen verbinden, das Herz darin entspannen, weiten und nach innen lauschen. Dem Ausdruck geben, was in die Welt möchte, in die Freude möchte..., die eigenen Gebete tanzen... Du kommst, nimmst einen tiefen Atemzug und beginnst dich zu bewegen und merkst, dass dein ganzes Leben ein einziger Tanz ist.

Offene Abende ohne Anmeldung:

Montags 18:30 - 20:30 Uhr 20 Euro

16.1. 23.1. (dieser Abend wird von mir und von Ruth Hirst aus London gestaltet. Sie ist 5 Rhythmen und Soul Motion Lehrerin)

6.2. 27.2. 6.3. 13.3. 27.3.

Kleine Osterpause..

24.4. 8.5. 15.5. 5.6. 19.6.



Offene
Abende

NEU: Moving Meditation ohne Anmeldung

Am Abend achtsam in die Nacht fließen, beginnend mit Körperwahrnehmungen, Meditation im Sitzen und dem anschließenden Raum, das Entstandene in Bewegung, in den Tanz fließen zu lassen, die Aufmerksamkeit im eigenen Herzen haltend.

Montags 18:30 - 20:30 Uhr 20 Euro

13.2. 20.3. 12.6.

NEU: Trancetanz mit Anmeldung

Trancetanz ist eine uralte Technik der Seelenreise, ein energetisierendes Ritual, um mit einer persönlichen Intention Antworten auf Fragen, Heilimpulse oder Inspirationen zu bekommen. Wir öffnen den Raum über die Hinführung zum Körper, zum Herzen und der Einladung der Elemente und Helfern. Wir tanzen mit Augenbinde.

Freitags 18:30 - 21 Uhr 25 Euro

3.2. 2.6.

3.3. Cacao Zeremonie und Trancetanz mit Live Musikern Rishi und Dhvani

(17 - 22 Uhr, 60 Euro, die Heilkräfte und herzöffnende Wirkung vom Cacao erweitert zusätzlich das Bewusstsein beim Tanz)

Summer special in den Sommerferien

Offene Montag Abende ohne Anmeldung

18:30 - 20:30 Uhr 20 Euro

26.6. 17.7. 24.7.

Morning Moving Meditation – Mindful Movements

An 3 Vormittagen gibt es die Möglichkeit, achtsam in den Tag zu fließen mit einer Morgenmeditation im Sitzen und dem anschließenden Raum, das Entstandene in Bewegung, in den Tanz fließen zu lassen, die Aufmerksamkeit im eigenen Herzen haltend.

bitte mit Anmeldung 9:30 - 11:15 Uhr 18 Euro

27.6. 28.6. 29.6.

KURSangebot Mittwochs

Kurse

KURS 1

Vom freien Flug der Seele

12 verbindliche Abende 19:30 – 21:30 Uhr 240 Euro

11.1. 18.1. 25.1. 1.2. 8.2. 15.2.

22.2. 1.3. 8.3. 15.3. 22.3. 29.3.

KURS 2

Der Tanz mit dem Nervensystem

9 verbindliche Abende 19:30 – 21:30 Uhr 180 Euro

26.4. 3.5. 10.5. 17.5. 24.5. 31.5. 7.6. 14.6. 21.6.

Wegen der großen Nachfrage findet das Kriegerinnen Seminar nochmal statt.

2 verbindliche Wochenenden:

19.-21. Mai und 9.-11. Juni 2023

Wochen
enden

"Der Weg der tanzenden Kriegerin"

Die tanzende Kriegerin verkörpert eine mächtige und kreative Kraft, die in uns allen wohnt. Es ist eine archetypische Energie, die in der Kraft des Tanzens gespürt werden kann.

Die tanzende Kriegerin kennt die Kraft der Kombination von Akzeptanz- und Absichtskräften, sie weiß, wie sie auf die innere Weisheit lauschen kann, und besitzt die treibende Kraft und den Frieden, mit allem zu tanzen, was das Leben bringt.

Bewegung, Bewusstsein und Gleichgewicht in die Elemente in uns zu bringen, hilft uns, Gleichgewicht und Harmonie mit der elementaren Welt zu finden, zu der wir gehören. Wir sind miteinander verbundene Wesen.

Der Weg der tanzenden Kriegerin ist eine Gelegenheit, sich durch direkte Erfahrung daran zu erinnern, dass jeder von uns eine einzigartige Manifestation im Tanz des Lebens ist.

Wir werden:

- mit den Elementen arbeiten
- ein elementar tanzendes Medizinrad erstellen, das das eigene Energiesystem nährt, stärkt und reinigt
- mit dem Holzsword arbeiten als Mittel der Zentrierung
- mit den Polaritäten von Yin und Yang arbeiten
- mit kreativen Mitteln, wie Schreiben und Malen und Gestalten arbeiten

Die Wochenenden sind aufbauend und daher verbindlich.

Kosten: 260 Euro pro Seminar

Zeiten: Freitag: 18 - 21 Uhr Samstag: 11 - 18 Uhr Sonntag: 10 - 14 Uhr

Ort für alle Angebote: Bewegungsraum Pleistemühlenweg 284, Münster

1.-8. Juli 2023

Eine Woche Tanzen in der Schweiz
in dem wunderschönen Ort Tschlin

Woche

TANZ und NATUR

Soul Motion - Foundations

7 Tage lang erfahren und erforschen wir die Kernelemente und die Sichtweisen von Soul Motion. Wir kreieren 5 Seminar-Tage voller Freude, Tiefe, Entfaltung und schöner Selbsterfahrung. Und nutzen die Natur für Wanderungen und Innehalten. Wir treffen uns bereits einen Tag vor dem Seminar und haben auch danach noch einen Tag für Wanderungen und Gruppenerfahrung.

Dieses Seminar leite ich zusammen mit meinem Kollegen Janos Grimm. In diesem Jahr bieten wir es bereits das 4. Mal an, und es ist jedes Mal wunderbar!!!!

Kursgebühr: 580 Euro, Frühbucher bis 30.4. 550 Euro

Bei Interesse mehr Infos erfragen.

