



Tanz ist...
Tanz ist nicht nur Eleganz und Schönheit der Bewegung,
Tanz ist auch Trauer,
Tanz ist auch Schmerz,
Tanz ist auch Leid,
Tanz ist auch durchtanzen durch das Trauma,
Tanz ist Körperbewusstsein,
Tanz ist Leben,
Tanz ist Bewegung und Bewegung ist Leben.

G.F.

NEU Ein Wochenende für ein Heilungstanzritual

Heilungstanzrituale sind die uralte Kunst der Menschheit, heraus zu treten aus Zurückgezogenheit, Einsamkeit und Isolation in vielfältige Nähe, Verbundenheit und Liebe. G.F.

Alles hinter sich lassen. Eintauchen, abtauchen in die Körperlichkeit und eine neue Dimension des Wahrnehmens erleben. Im Körper ankommen. Den Atem wahrnehmen, die Stimme da sein lassen, spüren was brauche ich heute, hier und jetzt, in diesem Augenblick. Mit jedem Atemzug komme ich bei meinem Körper an und alles Festgehaltene, was sich im Laufe der Jahre angesammelt hat und zu den unterschiedlichsten kleinen und größeren Blockaden manifestiert hat, kann mit dem Ausatem abgegeben werden.

Heilungstanzritual Aatini (übersetzt- gib mir) ist ein Tanz in der Gemeinschaft, ein Bewegungsritual von ungeahntem Potential. Ein Tanz mit allen Körperteilen und Körperebenen (Knochen, Muskeln, Flüssigkeitsebene) von Kopf bis Fuß . Es sind zunächst kleine, fast unscheinbare alltägliche Bewegungen die, wenn wir sie uns bewusst machen, einen Zugang direkt in unsere Mitte bewirken. Von dort aus, ist jede andere Bewegung ein großes Geschenk, das uns an nicht nur an die Selbstheilungskräfte anbindet, sondern die Lebensfreude und Kraft unmittelbar spüren lässt. In diesen kleinen Bewegungen sind auch all unsere Gefühle enthalten, die darauf warten, bewegt zu werden.

In der Bewegung, im Tanz wird unsere ganze Geschichte bewegt, berührt und wir kommen mit uns in Kontakt. Hier in der Gruppe, in der Gemeinschaft machen wir neue Erfahrungen, indem wir bedingungslos dem Fluss der Lebensenergie folgen, ohne dass es zu erneuten Verletzungen kommt. Der Dialog mit dem eigenen Körper im Tanz lässt uns nicht nur Verspannungen und Schmerzen wahrnehmen sondern wir erfahren auch, dass unsere Befindlichkeiten eine wichtige Mitteilung unseres Körpers sind.

Das Heilungstanzritual hält viele Geschenke für uns bereit, u.a.

- sich mit dem ganzen Körper zu erden, mit dem ganzen Körper in einen lebendigen Kontakt mit der Erde eintreten,
- die Bewegungen des Atems im Körper wahrnehmen und der Bewegung im Tanz vertrauensvoll folgen können,
- das Erspüren von Körperlandschaften (Flüssigkeitsebene, Knochenebene, Muskelebene) sensibilisiert und verfeinert unsere Wahrnehmungsqualität,
- die Kraft der Gemeinschaft schafft Räume, wo Spiritualität und tiefe Verbundenheit mit uns selbst und unseren Mitmenschen möglich ist.

Nehmen Sie sich Zeit für dieses wichtige Handwerkzeug, welches die Basics der Heilenden Kräfte im Tanz® bilden und Sie direkt in die Welt des Tanzes hineinführen.

1. Halbjahr 2012 Kursdauer (3x) 11.05.12 -13.05.12

Kursort: Familienbildungsstätte Blankenese Sülldorfer Kirchenweg 1B

Kurszeiten:	Fr.	11.05.2012	19.00 – 22.00
	Sa.	12.05.2012	10.00 – 17.00
	So.	13.05.2012	10.00 – 14.00

Bitte mitbringen; eine Decke, Kissen und einen Imbiss für die Mittagspause

2. Halbjahr 2012 Kursdauer (3x) 09.11.12 – 11.11.12

Kursort: Familienbildungsstätte Blankenese Sülldorfer Kirchenweg 1B

Kurszeiten:	Fr.	09.11.2012	19.00 – 22.00
	Sa.	10.11.2012	10.00 – 17.00
	So.	11.11.2012	10.00 – 14.00

Bitte mitbringen; eine Decke, Kissen und einen Imbiss für die Mittagspause

Anmeldung unter:

Evangelische Familien-Bildungsstätte Blankenese
Sülldorfer Kirchenweg 1b, 22587 Hamburg
Tel.: 040/ 9 70 79 46 10
Fax: 040/ 9 70 79 46 19
E-Mail: info@fbs-blankenese.de
www.fbs-blankenese.de

Wegbeschreibung

Sie erreichen die EVANGELISCHE FAMILIEN-BILDUNGSSTÄTTE mit der S-Bahn (S1 + S11) bis "Blankenese" und den Bussen: 1, 22, 36, 49, 189, 286 bis "Blankeneser Bahnhof" - von dort sind es wenige Minuten Fußweg bis zur Ecke Sülldorfer Kirchenweg / Blankeneser Landstraße.