

Friday Wave Dance



Freies Tanzritual

auf dem Hintergrund der 5 Rhythmen nach Gabrielle Roth

Wir tanzen nach delikat zusammengestellter Musik aus aller Welt (ca. 1,5h), die fünf Phasen hat und sich als Welle erleben lässt (aus der Stille entstehend, über einen ausdrucksstarken und dann lyrischen Teil wieder in die Stille zurückkehrend).

In einem „Warmup“ werden wir mit Atem- Lockerungs- und Zentrierübungen gemeinsam beginnen.

Zum Ausklang gibt es Getränke + Snacks am Buffet

Wo?

Namaste India

Sindelfinger Str. 3 **Böblingen**
(Zentrum, Nähe Postplatz)

(Eingang durch Garage
links vom Ladengeschäft)

Wann?

Start **23. Jan. 2009**

Dann je 14-tägig, also
6.Feb. 09, 20.Feb. 09
6.März 09, 20.März 09 usw

Zeit:

19:30h bis ca. 22h

Bitte pünktlich erscheinen, da
wir gemeinsam anfangen

Mitbringen:

Warme Socken (keine Schuhe im Tanzraum)
Lockere Kleidung (evtl. zum Wechseln)
Evtl. persönliche Getränke und Beigaben zum Buffet
(Wasser wird bereitgestellt)

Weitere Infos:

Gabriele und Wolfgang Schulz
gabriele.ba@web.de
wolfschulz@t-online.de
07031-652028

Unkostenbeitrag 7,-€

Friday Wave Dance

Was erwartet mich...?

- Mit dem Tanzen einer „Wave“ führt die sanft einleitende Musik zunächst in fließende weiche Bewegung des Körpers (Flowing). Hier ist Raum, nach Innen zu spüren, ganz bei sich anzukommen.
- Die Musik wird dann kraftvoller, rhythmischer und lädt zu stärkerem Körperausdruck ein (Stakkato).
- Die Musik gipfelt dann in einer betont powervollen „beat-lastigen“ Phase (Chaos), in der sie einlädt, den Körper frei zu lassen, Festgehaltenes und Emotionen tänzerisch auszudrücken.
- In einer anschließenden lyrischen Phase unterstützt die weicher werdende Musik dann das „Sammeln“ nach Innen, die Integration von Körper, Herz und Seele.
- Zum Schluss klingt die Musik sehr ruhig aus und lädt ein zur Stille und Verinnerlichung, zum Erfahren der Tiefe unseres Wesens.



Weitere Gestaltung...

Neben dem Schwerpunkt des Wave-Tanzens könnte nach Wünschen der Teilnehmer auch weitere Elemente angeboten werden, wie...

- Kundalini- und Dynamische Meditationen (nach Osho)
- Atem-Meditationen (Chakra-Breathing, QLB = Quantum Light Breath, u. a.)
- Geführte Entspannungsreisen und Stille Meditation

Die Teilnahme erfolgt eigenverantwortlich.
Jegliche Haftung seitens der Veranstalter ist ausgeschlossen.

Zu uns...

Wolfgang Schulz

Atemtherapeut + Rebirther,
Ausgebildet in WATSU (Wasser
Shiatsu) und Wasser-Tanzen,
Begleiter von „The Work“ nach
Byron Katie,
Musiker



Gabriele Schulz

Yoga- und Gymnastik-Lehrerin
Kursleiterin für African Dance
Dozentin in der Altenpflege-
Ausbildung
Sozialwirtin

Wir würden gern mit weiteren Personen ein Team bilden, um dieses Freitag-Abend-Angebot gemeinsam auszurichten und sich in der Organisation abwechseln zu können.
Bei Interesse bitte melden.