

Der Tanzkreis der Evangelischen Kirchengemeinde in Neuenrade lädt ein

Meditativer Tanz / Kreistanz / Tanzmeditation

Zum meditativen Tanz treffen sich Menschen, die Freude an Musik und an Gemeinschaft haben. Tanzen ist „Beten mit den Füßen“. Zu dieser Erkenntnis kam Augustinus Aurelius von Hippo, Bischof, Philosoph und Kirchenlehrer, schon im 4. Jahrhundert n. Chr.

Meditation bedeutet sinngemäß etwa „zur Mitte ausrichten“, aber auch achtsam sein, gegenwärtig sein im Hier und Jetzt. Auch darum geht es beim meditativen Tanzen. Es handelt sich um einfache Schrittfolgen für jung und alt, mal ruhig, mal beschwingt. Tanzen ist heilsam für Körper, Seele und Geist. Die eigene Mitte spüren, das Licht hineinlassen, von innen bewegt werden. Der meditative Kreistanz wirkt sich sehr positiv auf das Gedächtnis und die Konzentration aus. Jeder einzelne ist herzlich eingeladen dies mit den Füßen, Armen und Händen auszuprobieren. Tänzerische Erfahrungen sind nicht nötig. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Durch den Abend führt Annette Kaschner Tel. 02394-1460



Jeden 1. und 3. Montag im Monat
im evangelischen Familienzentrum Hummelnest
Am Semberg 16-18
58809 Neuenrade
Die Teilnahme ist kostenfrei