



Tänze des Universellen Friedens

Samstag, den 14. Dezember 2024, 16 - 18.30 Uhr

Praxis für Osteopathie, Schmeddingstr. 102, Münster

Die Tänze des Universellen Friedens sind inspiriert von den verschiedenen religiösen Traditionen dieser Erde.

Gemeinsam singen wir spirituelle Lieder oder Mantren und tanzen zum Klang unserer Stimmen. Im Wechsel von Gesang und Stille, Ruhe und Bewegung, innerer Einkehr und Begegnung mit den anderen entsteht ein Raum, in dem der Kopf leer wird und das Herz sich weiten kann.

Es ist Advent, wenn wir uns dieses Mal treffen,
eine Zeit der Stille und des Innehaltens.

Und so werden wir an diesem Nachmittag zwischen
den einzelnen Tänzen in kurzen Phasen still sitzen.

***In der Übung der Stille können wir
Ruhe und Frieden in uns kultivieren
und so auch Frieden um uns verbreiten.***

Gundula Meyer (Zen-Meisterin)

Bei unseren Liedern und Tänzen handelt es sich um
kurze Texte, eingängige Melodien und leicht erlernbare Bewegungen, zu
denen keinerlei Vorkenntnisse oder Vorerfahrungen notwendig sind.

Sitzkissen oder Hocker sind vorhanden, wer möchte kann gern auch ein
eigenes Sitzkissen o.ä. mitbringen.

Kostenbeitrag: 5 - 10 € nach Selbsteinschätzung

Leitung / Infos / Anmeldung:

Ingrid de Vries (Tanzleiterin DUP) 0163-7327964 oder aleida@gmx.net

Irene Rosier (Gitarre) 0251-394105

