

## Zeit der Rauhächte:

**Innehalten - Tanzen - in der Stille den Tänzen in uns Raum geben**

**Tanzwochenende für Frauen**

**28. – 30. Dezember 2018 in Berlin**

Das Seminar richtet sich an Frauen mit Tanzerfahrung und ist so aufgebaut, dass Tanzleiterinnen in die Lage versetzt werden, die gelernten Tänze weiterzugeben

Die Zeit **zwischen den Jahren**, die Zeit der **Rauhächte**, ist eine besondere Zeit. Wenn sich Licht und Vegetation zurückgezogen haben, ist es auch für uns Menschen an der Zeit, nach innen zugehen und hinzuspuren: was will sich wandeln? Was lasse ich gehen vom alten Jahr, was erwartet mich im neuen Jahr? Gleichzeitig ist es gerade in dieser Zeit heilsam, uns auf das zyklische Prinzip der ewigen Regeneration zu beziehen und uns dort rück zu versichern.

Der stete Wechsel von Neuanfang, zur Fülle bringen, Loslassen und wieder Neubeginn ist das, was wir in der Natur um uns herum ständig beobachten können – in den Jahreszeiten, in den Sternenwegen und im Mondwechsel. Als Frauen erfahren wir den Zyklus „am eigenen Leib“ durch den Menstruationszyklus. Dieses zyklische Prinzip wurde schon lange vor unserer Zeit in den drei Farben: **weiß – rot – schwarz** gestaltet, in mythischen Geschichten beschrieben und durch Tänze symbolisch immer wieder gefeiert. Die Tänze gemeinsam zu lernen und zu tanzen, heißt, uns wieder mit diesen alten mythologischen Wurzeln zu verbinden. Das bringt Freude, weckt die Lebensgeister, manchmal auch den verschütteten Schmerz in uns und bringt uns vor allem nach und nach das Vertrauen: nach schwarz kommt weiß, genau wie nach weiß rot und dann auch wieder schwarz kommen wird.

**Was haben wir vor? Wir tanzen** Kreistanze aus unterschiedlich alten Traditionen und Regionen der Welt, die wir nach dem zyklischen Prinzip anordnen. Bei den choreografierten Tänzen bezieht Heide sich auf Bernhard Wosien, Gabriele Wosien und Anastasia Geng. **Wir üben** die zu den Tänzen gehörenden **Gesten**, üben uns in **achtsamem** Stehen und Gehen, geben uns und den Mittanzerinnen Raum und finden immer wieder im Kreis zusammen. **Wir sprechen** über die Bedeutung **der Rauhächte** und der Phasen **schwarz, weiß, rot**, insbesondere aber über die diese Zeit prägende schwarze Phase und können uns austauschen über unsere persönlichen Erfahrungen.

## Tanz im Lebenskreis - Tanz im Jahreskreis

Die Tänze spiegeln die unterschiedlichen Aspekte wieder:

**Schwarz - die alte Frau - Herbst, Winter:** die Ernte genießen, mehr und mehr loslassen, Weisheit, die Erde ruht, in der Erde entwickelt sich das neue Leben

**Weiß - die junge Frau - Frühling:** ankommen, sich entwickeln, ausprobieren, sprießen, die Aufgabe suchen

**Rot - die reife Frau - Sommer, Herbst:** die gefundene Aufgabe umsetzen, verwirklichen, gestalten, die Früchte reifen sehen, ernten

### Leitung:

**Heide Goedecke**, Pfullingen, Atem- und Körpertherapeutin, Tanzleiterin (Sakraler Tanz bei Gabriele Wosien)

**Simone Bartsch**, Berlin, Soziologin, Ritualberaterin und Tanzleiterin (Master of Cycle Ceremony bei Jutta Voss)

**Mona Schmid-Sendler**, Lichtenstein-Unterhausen, Soziologin, Yogalehrerin BDY, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanzausbildung bei Jutta Voss

**Veranstalterin:** kreisprinzip e.V.

Frauenverein für Kreistanz, zyklische Mythologie und Rituale, per Adresse \_innenraum, Landsberger Allee 61, 10249 Berlin,

**Ort:** \_innenraum Landsberger Allee 61, 10249 Berlin

**Zeit:** Beginn: Freitag, 28.12.2018, 17.00 h Ende: Sonntag, 30.12.2018, 13.00 h

**Weitere Information:** [www.simone-bartsch.de](http://www.simone-bartsch.de) oder per e-mail-Anfrage über [heide.goedecke@t-online.de](mailto:heide.goedecke@t-online.de)

**Anmeldung an:** [heide.goedecke@t-online.de](mailto:heide.goedecke@t-online.de), Anmeldung erbeten bis 20.11.2018

**Kosten:** € 250,00, ermäßigt € 220,00, Anzahlung von € 50,00 bei Anmeldung, Rest bis 25.11.2018, auf das Konto von kreisprinzip e.V., das mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben wird.