

DIE MONDTÄNZERINNEN



DIE MONDTÄNZERINNEN

Mondtänzerinnen sind Frauen, die in einem geschützten und weiblichen Raum ihre *innere Tänzerin* wieder erwecken möchten.



Sie wartet schon sehnsüchtig auf die rhythmischen Klänge, welche die Freude an tänzerischen Bewegungen, Lust und Wohlbefinden aus der Tiefe ihres Beckens locken. Schlängelnd, spiralgig kreisend und vibrierend, wie eine zarte Knospe, die tief aus der Erde dem Licht und der Wärme entgegen drängt, wollen auch wir gemeinsam den Frühling empfangen.

KURSIINHALT:

Im Vordergrund wird bei den Mondtänzerinnen **kein** klassischer Tanzunterricht, mit vorgegebenen Choreographien und Bewegungsabfolgen stehen.

Sondern, hier wird Dir der Raum ermöglicht, Deiner ganz eigenen Form der *inneren Tänzerin* Ausdruck zu verleihen.

Dieser wird unterstützt durch meine einfühlsame, tänzerische Begleitung und langjährige Erfahrung als Bauchtänzerin.

Der Raqs Sharqi, oder auch der klassische orientalische Tanz, kommt aus Ägypten.

Doch noch viel ursprünglicher ist sein Entstehungsort in Zentralafrika zu finden.

Das Tanzen wird als die älteste Kunstform des Menschen und der Bauchtanz in seinen elementaren, lustbetonten Bewegungen, als ältester Tanz innerhalb der Menschheitsgeschichte angesehen.

Der klassische orientalische Tanz wird für uns Mondtänzerinnen eine zentrale Rolle spielen.

Aus ihm werde ich Dir viele unterschiedliche Tanzbewegungen mit der Zeit vorstellen.

Sie werden Dir als tänzerische Ausdrucksform und Inspiration für Dein ganz eigenen Tanz dienen.

Ebenso möchte ich Dir die unterschiedlichen Stile des orientalischen Tanzes z.B.: Der Baladi, ein folkloristischer, improvisierter ägyptischer Tanzstil vom Lande vorstellen.

KURSIINHALT:

Dem gemeinsamen Tanzen geht ein sanftes Aufwärmprogramm, mit besonderem Augenmerk auf den Beckenboden, sowie den Schulter und Brustbereich voraus.

Eine geführte Tiefenentspannung zum Hören wird Deine Erdverbundenheit stärken. Sie ist einer der wichtigsten Elemente des Tanzes, nämlich die Hinwendung an die nach Innen ziehende Kraft des Weiblichen und zugleich zur Muttererde. Somit stärkt der Tanz ganz besonders den weiblichen Energiekörper.

Bei einer gemeinsamen Mondmeditation erspüren wir den Raum zwischen Himmel und Erde, der Raum in dem der Mensch beheimatet ist.

