

SunDance

**Ein event für alle, die gern tanzen
und Sonne und Wind mögen.**

Jeder kann mitmachen, auf tänzerisches Können kommt es nicht an, es wird auch nichts geübt oder vorgegeben. Vielmehr geht es in diesem Kurs um die **Lust** an der Umsetzung von Musik in Bewegung und um das Spüren der wohltuenden Wirkung, die sie auf unsere persönliche Entfaltung hat.

Dies ist auch eine Einladung zum Experimentieren, dazu, sich ein klein wenig anders als gewohnt zu bewegen, Muster spielerisch zu verändern. Zu erleben, wie es ist, wenn wir uns in unseren Bewegungen aufeinander beziehen, wenn wir tanzend im Kontakt sind - mit uns, unserem Tanzpartner, der Gruppe. Mit den ausgelösten Empfindungen und Impulsen, dem **Spaß** am Tanz als Form des Ausdrucks und des Austauschs.

Uns ausprobieren, eigene Grenzen erweitern, in Kontakt mit alten Mustern und neuen Möglichkeiten kommen, uns lösen von inneren Ansprüchen und äußeren Erwartungen, aus purer **Freude** am tänzerischen Ausdruck und an der Begegnung.

Wir tanzen im Freien, im Malpais, auf Terrakotta, meist Samstags nachmittags, barfuß, in Socken oder Gymnastikschuhen, in unserem Wohlfühl-Dress. Wir tanzen zu Musik unterschiedlichster Stilrichtungen und Kulturen, 90 Minuten lang, allein, mit anderen, im Kreis. Wir erproben gemeinsam normale und verrückte tänzerische Ideen, jeder wie er mag, **jeder auf seine Art**. Wir reden dabei nur wenig.

(Neben dem wöchentlichen SunDance gibt es nach Möglichkeit einmal im Monat MoonDance, eine Vollmond-Party, die beliebte Open-Air-Disco im Malpais)

Eintritt frei, Anmeldung erforderlich. SunDance und MoonDance werden als WhatsApp-Gruppe organisiert, Aufnahme per email-Anfrage.

Jürgen Christen, Dr. phil., Dipl.-Psych.
Finca Encanto im Naturpark Malpais de la Corona

**Nächster Termin MoonDance siehe
www.psychologischesforum.eu/aktuell.html
Anmeldung bitte per **e-mail****

