

★FREITAG,20.12.24 I ★LAST ○,CIRCLES': WINTERSONNENWENDE I
FREIES TANZEN + DREHTANZ: 'CONTEMPORARY DERVISH' I Für ALLE ! ★



Neues Video: ‚Contemporary Dervish‘ <https://youtu.be/Rsv0cMbLEGc?feature=shared>

Ihr Lieben,
der nächste und letzte ○ 'CIRCLES'-Abend steht an, bald schon:
Freitag, 20.Dezember, 2024.

Und das genau zur Wintersonnenwende ! Wie schön dies zusammen kommt und passt.
Wir schließen den Tanz-Kreis für dieses Jahr und können uns zugleich in den Beginn der
'Rauh-Nächte', frei tanzend und k r e i s e n d um unsere Mitte, eingroov'n. Ein
gemeinsame, bewegende Nacht:

Raum für Besinnung in deine Weihnachtstage, dich der körperlichen und inneren Balance
widmen, ganz spürbar, mhhm ...kräftigend.

Ruhe und Zärtlichkeit, Rausch und Ekstase für die Seel', humorvoll und leicht deinen
Impulsen folgend -

mehr des ‚Intuitiven‘, Klaren in Dir finden:

Was bedeutet und erzählt Dir das in diesem nun ausklingenden Jahr Erlebte für Dich, was
ist Dir wesentlich für den neuen kommenden Zyklus ?

An diesem Abend, durch die Nacht, können wir zusammen in diesem Raum s e i n und
uns austoben. Genießen.

Ich freue mich schon jetzt ...
auf Euch !
und das endlose

Spielen und Bewegen und Berühren
in den Spiralen um dein Innerstes, jeder Raum-& Zeit-Kreis näher zu deinem Kern hin,
die Bewegungen von dort, der Mitte, bis zur äußersten Peripherie fließen lassen und
formulieren,
in Hingabe,
an das was ist.

CONTEMPORARY DERVISH O'CIRCLES': Freitag, 20.Dezember, 2024

Lust, einfach ausgelassen zu tanzen oder drehen ?

Komm' dazu !

Für ALLE !!

Auch zum ‚Schnuppern‘ für Neu-Einsteiger, bzw. Interessierte am Drehtanz.

Tanzbegeisterten-/freudigen-/&wütigen, sowie Drehtänzer*innen & Drehtanz-
Interessierte

Mit und ohne Vorkenntnisse ! (Neu-Einsteiger bitte unbedingt die Infos weiter unten im
Letter lesen, danke.)

Sehr gerne anmelden für (m)einen besseren Überblick - und gerne auch spontan
dazukommen.

*„Wirf alle Steine hinter Dich -
Und lass' die Wände los !“
... In to your profound self.*

**Bringt gerne weitere Freunde oder Interessierte - auch spontan - mit & teilt am besten
dafür diese Ankündigung. Der Kreis darf wachsen, die Energie steigen !**

O'CIRCLES'

FREITAG: 20.12.24:

Die Class für vier Stunden FREIES TANZEN, BEWEGUNG + ZEITGENÖSSISCHEN DREHTANZ.

Zeit: 19.00 - 23.00 Uhr

Musik aus allen Genre, live aufgelegt.

Hier geht's zu Musik von mir, [DJ Salomé-/Soundcloud](#)

(Mitschnitt meines letzten Sets, kürzlich in der Korall-Bar)

DETAILS: O'CIRCLES': Freitag: 20.12.24

Alle Infos zu Auftritten von mir, zum Training selbst - insbesondere zum Zeitgenössischen Derwisch Tanz - sowie Videos, findest Du immer auf meiner Webseite. (Links, auch zu Instagram & weiteren Kanälen für Updates findest Du ‚unten‘ unter meinem Kontakt dieser Mail)

🌀 Alle weiteren Termine, ab 2025: Tba.

🌀 Zeit: 19.00 - 23.00 Uhr

🌀 Ort: Bewegungsraum, Fabrique / Valentinskamp 34A / Eingang: 2.Stock,links.

Link & Infos zum Workshop-Abend:

<https://bewegungsraum.weebly.com/workshops--unregelmaumlszligige-angebote.html>

🌀 Ablauf: Warm-Up I Session: Freier Tanz + Drehen I Entspannung I Closing

(Die Session: In Stille ! Fragen sind natürlich erlaubt ;)

🌀 Beitrag: 'Drop In': 1 Termin: 35,00 Euro

🌀 Beitrag: Ab 2025 wieder: Mitglied: 50,00 Euro I 2 Termine á 25,00 Euro

🌀 Beitrag: Ab 2025 wieder: Karte: (Anmeldung, 2 Termine): Je Termin: 30,00 Euro

🌀 Zahlung: Bitte mit der Anmeldung I Paypal: salomeschubert@posteo.de

🌀 Eine **Einführung in den Drehtanz**, sowie Einzelunterricht, oder weiterführende Prozessbegleitung ist jederzeit auf individuelle Anfrage möglich.

Bitte einfach persönlich melden. Wir besprechen dann, je nach Bedarf: Inhalt, Umfang und passende Termine.

🔻 **MITRBRINGEN !**

(Sportliche) Baumwollsocken I KEINE Noppen, Wollsocken, ODER: Tanzschuhe, (alles mit dünner Ledersohle), sowie bequeme Kleidung, ggfls. Snack

★ **Dieser Abend bietet Dir die Möglichkeit !**

Ausgedehnt und im eigenen Rhythmus 4 Stunden lang frei zu tanzen und/oder auch den Drehtanz zu praktizieren, bzw. zu vertiefen.

Getragen von und zu: feinsten, breitgefächerter Musik aus allen Genres !

Zu Beginn des Abends gibt es ein intensives, angeleitetes Warm-Up, welches Dir ermöglicht, dich sowohl für das freie Tanzen, als auch insbesondere für den Drehtanz, gut zu zentrieren.

Es werden die wesentlichen Körperbereiche/-&Bewusstsein, sowie Zusammenhänge trainiert und vertieft. (Siehe Erläuterung, unten). Dies spielerisch und in freier Form/Bewegung.

Den Hauptteil des Abends bildet dann die ca. 3-stündige ausgedehnte, ‚Freie Session‘, in der wir nach eigenem Gusto tanzen und/oder uns drehen können.

Hier ist Raum für die ganz eigene, individuelle Bewegungsfreude, ausgelassenen Tanz, sowie auch transformierende Prozesse.

○ ‚CIRCLES‘ bietet Dir auch die Möglichkeit, den Raum und Qualität von Trance-Zuständen auszuloten.

★Zum Zeitgenössischen Derwisch Tanz:

‚Contemporary Dervish‘, die permanente Rotation um die eigene Achse, kann ganz leicht gelernt werden –

mit Hilfe von wenigem, aber wesentlichen Grundwissen, für einen ‚sicheren‘, fundierten Einstieg in diese besondere Erfahrung.

Der Drehtanz kann mit diesem Grundwissen, bestehend aus Theorie und Praxis, anschließend auch wunderbar eigenständig praktiziert werden - mit oder ohne Dreh-Rock.

Zeitgenössischer Derwisch Tanz ist eine aktive, dynamische Bewegungs-&Tanzkunst und kann auch, je nach Ausrichtung, ebenso als Meditation ausgeübt werden.

★Für Neu-Einsteiger:

Du kannst einfach zu einem einzelnen Abend-Termin kommen. Freier Tanz & Bewegung sind herzlich willkommen.

Wenn Du Interesse am Drehtanz hast, kannst Du dabei auch aus direkter Nähe zunächst mal gut mit der Atmosphäre und seiner Wirkkraft in Kontakt kommen.

Eine Einführung in den Drehtanz findet im Rahmen eines ‚CIRCLE‘-Abends jedoch nicht statt.

Sofern Du bisher noch **KEINE Einführung in den Derwisch Tanz** mitgemacht hast, aber direkt bei deinem ersten ‚CIRCLES‘-Abend loslegen möchtest, **kontaktiere, bzw. melde Dich bitte rechtzeitig bei mir an.** Wir vereinbaren dann eine **30-60 minütige gebündelte Einführung** VOR dem Abend.

Eine Einführung ist wichtig und beinhaltet wesentliches Grundwissen, damit Du sicher loslegen und eine gute Erfahrung machen kannst.

Wenn Du regelmäßig kommen möchtest, kannst Du jederzeit als festes Mitglied unserer Kerngruppe auch an allen Terminen vergünstigt teilnehmen.

Dadurch trägt sich der Rahmen, Raum und Fortbestehen des Abends, und Du zahlst einen geringeren Beitrag.

ABLAUF DER ‚CIRCLES‘:

(Die Session, findet in ‚Stille‘ statt – Fragen erlaubt ;)

1. WARM-UP: *angeleitet!*

Körperarchitektur & Embodiment I ‚Innerer Beobachter‘ I Zentrierung: Mitte & Balance I
Stabilisierung: Achse & Schwerkraft I
Aktivierung & Entspannung-/Lösung I Atem, vertiefend-beruhigend & kräftigend

2. FREIER TANZ/-BEWEGUNG & DREHEN: *frei!*

Frei nach ‚Rule No.40, S.Beckett:

"Dance First. Think later. It's the natural order" ✨

PRAXIS ONLY ! **Keine Einführung** in den Drehtanz, Unterricht, oder Theorie.
Fragen sind natürlich erlaubt und erwünscht ;)

3. ENTSPANNUNG & CLOSING: *angeleitet!*

Caroline Salomé Schubert

Sprecherin I Contemporary Dervish

phone: 0176 244 922 26

www.carolineschubert.de // [Youtube](#)

Aktuelle Termine:

[Telegram-Kanal](#) // [Instagram](#)

