

## **DANCE THE DRUM in den Sommerferien 2020**

**Mi, 5.08.20 \* 9:00 – 11:00**

**African Rhythm Dance | Workshop mit Christian Deichert und Addis Buchanan**

Lebensfreude und Erdung pur! Ein Tanz aus Ghana

**„Fume Fume“**

Für alle Menschen, die diesen Tanz kennenlernen oder ihn einfach mal wieder tanzen wollen.

**Beitrag: 30€ | Begrenzte TeilnehmerInnenzahl | Anmeldung: [Info@addis-music.com](mailto:Info@addis-music.com)**

\*

**Do, 6.08.20 \* 9:00 – 12:00**

**Dance the Drum | Intensivworkshop mit Christian Deichert und Addis Buchanan**

Freies Tanzen

**„Eine Begegnung mit afrikanischen Trancerhythmen“**

*Afrikanische Trancerhythmen sind lebendig! Ihnen wohnt ein ganz eigenes Wesen inne, das darauf wartet, herausgetrommelt und getanzt zu werden.*

Auch das Feld der TänzerInnen lebt und atmet!

Wenn wir Trancerhythmen willkommen heißen, können sich wohltuende Räume öffnen, die sowohl in unserem Innern als auch im Außen, in der Atmosphäre, welche TänzerInnen und TrommlerInnen umgibt, spürbar werden.

Nachdem wir den Körper ausgiebig ausgeschüttelt und abgetrommelt haben, stimmen wir uns auf die Rhythmen ein und werden der pulsierenden Verbindung von Erde – Herz – Himmel gewahr. Ganz allmählich bauen die Rhythmen sich auf und holen uns sanft ab. Wir lassen uns vertrauensvoll von ihnen führen – durch Phasen von dynamischem, ekstatischem oder kontemplativem Tanz, bis hinein in die Ruhe.

Jeder Rhythmen wird von Instrumentalklängen begleitet und von Stille eingerahmt.

**Diesmal max. 10 TeilnehmerInnen!**

**Wir achten auf ausreichend Belüftung nach jedem Rhythmus.**

**Beitrag: 45€ | Anmeldung: [Info@addis-music.com](mailto:Info@addis-music.com)**