

# Freies Rhythmen-Tanzen

Wir treffen uns, um ganz frei, ohne Vorgaben zusammen zu tanzen: Jede/r auf die eigene Art, wie man grade will. Bewertungsfrei.

Grundlage einer Tanz-Session ist eine Musikauswahl, die sich an den 5-Rhythmen (v. Gabrielle Roth) orientiert. Neueinsteiger bekommen diese Rhythmen erklärt und können selber entscheiden, ob sie ihre Tanzbewegungen danach ausrichten möchten – oder nicht. Insgesamt sind wir 2 Stunden beisammen.

Das Besondere an unseren Treffen: Sobald die Musik losgeht, tanzen wir **durchgehend** (ca. 1 ½ Stunden lang). Dadurch entsteht ein spezieller Flow in Körper und Geist. Kann man nicht erklären, nur erleben. 😊  
Natürlich darf man sich jederzeit ausruhen. Fühlt euch frei. Es gibt niemanden, der oder die anleitet oder schief guckt.



Wichtig zu wissen: Wir sind eine **selbst organisierte** Gruppe, die davon lebt, dass sich die **Teilnehmer/innen einbringen möchten**. (Nachdem ihr getestet habt, ob diese Art zu tanzen überhaupt was für euch ist). Das Einbringen besteht darin, mal eine eigene Musikauswahl zusammenzustellen oder ein Abspielgerät mitzubringen oder bei der Organisation eine Aufgabe zu übernehmen. Dass ich euch einlade, ist z.B. mein Beitrag.

Die Kosten sind sehr niedrig. Jede/r bezahlt nur den Kostenanteil der Raummiete, die wir durch die Anzahl der Teilnehmer/innen teilen. Der Einzelbeitrag ist folglich jedes Mal anders. Damit ich einschätzen kann, ob an einem Termin überhaupt genug Leute zusammenkommen und wie hoch der Einzelbeitrag sein wird, ist die vorherige Anmeldung wichtig und verbindlich.

Kleidung, die euch viel Bewegungsfreiheit lässt, ist ein klarer Vorteil. Ach ja, nehmt euch gerne was zu trinken mit.

Und dann: Herzlich willkommen!

Let's move,  
Astrid