

2026

Der „Meditative Tanz“ ist eine Möglichkeit, Ruhe und Lebendigkeit in der Bewegung zu finden, vielfältige Tänze gemeinsam zu erlernen, zu verinnerlichen und zu genießen. Durch Anspannung und Entspannung in die Mitte seines Wesens zu gelangen, um von dort Kraft und Gelassenheit für den Alltag zu finden.

Die Ev. Luth. Kirchengemeinde bietet an:

Jeden 2. Dienstag im Monat um 17.00 Uhr im oberen Saal der Alten Wache in Leeste

Jeden 4. Mittwoch im Monat um 18.00 Uhr Stiftskirche / Gemeindehaus in Bassum

So einfach Schritte und Gebärden oft scheinen, gilt es doch, mit Körper und Geist ganz im Augenblick präsent zu sein und sich selbst auszuhalten. Dies ist nicht immer eine einfache Aufgabe und konfrontiert den Lernenden nicht nur mit seinen Stärken, sondern womöglich erst einmal auch mit seinen Schwächen, Ängsten und Defiziten. Die Kraft der Musik, Harmonie der Bewegungsabläufe, die klaren Strukturen der Tanzanweisungen und die Einbettung in die Tanzgemeinschaft haben auf die meisten Menschen jedoch eine wohltuende psychische Wirkung und können somit ein heilender Faktor sein.

Im Anfang noch unsicher, zu sehr im Verstand, dann bewegt durch die Kraft der Musik...



Termine für 2026

| Leeste 2. Dienstag 17.00 Uhr | Bassum 4. Mittwoch 18.00 Uhr |
|------------------------------------|------------------------------------|
| ○ 13.01.26 | 28.01.26 |
| ○ 10.02.26 | 25.02.26 |
| ○ 10.03.26 | 25.03.26 |
| ○ 14.4.26 | 22.04.26 |
| ○ 12.05.26 | 27.05.26 |
| ○ 09.06.26 | 24.06.26 |
| ○ (14.07.26) | (22.07.26)?? |
| ○ Schulferien in Klammern | |
| ○ (11.08.26)?? | 26.08.26 |
| ○ 08.09.26 | 23.09.26 |
| ○ 13.10.26 | 28.10.26 |
| ○ 10.11.26 | 25.11.26 |
| ○ 08.12.26 | 16.12.26* |

* verlegt

?? wird kurzfristig geklärt, ob es stattfinden kann

Wer Lust hat oder neugierig geworden ist, ist herzlich eingeladen, mit uns zu tanzen.

Info:

Sonja Wagener 0152 09874636 (Leeste)

Anja Beckmann, Syke ☎ 04242/5644
beckmaa@t-online.de