

*wild, sanft, träumerisch, expressiv...*

## ***Spiraltanz (Spiral Dance)***

in der Pyramide (Costa Teguisse)

Einmal pro Monat wird der Tanzmeditations-Workshop Spiraltanz in der Pyramide Costa Teguisse angeboten.

Bei diesem tanztherapeutischen Verfahren nutzen wir das Prinzip der Spiraldynamik in der freien tänzerischen Bewegungsentfaltung (authentic movement). Nach Einstimmung und Vorbereitungsphase mit und ohne Musik folgen ein bis zwei meditative Tanzphasen von je 20 min. Dauer, dazwischen und danach eine Pause. Den Abschluss bildet eine Phase freien Tanzes und ein Ausklang in der Gruppe. Sorgsam ausgewählte klassische, indisch-westliche und populäre Musik schafft den passenden rhythmischen und melodischen Rahmen.

### **In der Regel Sonntags, 19:30 – 21:30**

(Nächster Termin siehe [www.psychologischesforum.eu/aktuell.html](http://www.psychologischesforum.eu/aktuell.html))

Centro Pyramide, Costa Teguisse, Avenida del Mar 22

Kostenbeitrag 10 Euro

Bitte geeignete Kleidung und Trinkwasser mitbringen!  
Wir tanzen barfuß (ggf. Socken/Gymnastikschuhe).

Leitung: Jürgen Christen, Dr. phil., Dipl.-Psych.

Anmeldung bitte per [e-mail](mailto:)

Infos zum Centro Pyramide unter  
[www.centro-lanzarote.com/](http://www.centro-lanzarote.com/)

