

## Warum im Kreis Tanzen?



**Spirituelle Kreistänze werden angeleitet und funktionieren wie Yoga**, damit eine bestimmte Wirkung im Inneren erzielt werden kann. Tanzen im Kreis mag manche vielleicht an Kindergarten oder Volkstanzgruppe erinnern – aber das hier ist spirituelle Herzensarbeit und meilenweit von oberflächlichen Klischees entfernt.

**Kreis-Kultur** bedeutet, dass alle auf Augenhöhe kommunizieren können, ohne Hierarchie und dass jeder jeden sehen und wahrnehmen kann. Das Miteinander steht im Vordergrund, nicht das Individuum – was natürlich Vertrauen erfordert, um sich einzulassen.

Über kleine Übungen kommen Körper, Geist und Seele in Einklang. Das Singen und Tanzen findet dann in einem ritualartig abgesteckten Rahmen statt, mit der Möglichkeit sich eine Intention für den Abend zu setzen. Die Mantren und Tänze sind einfache Übungsformen, die dich auf einem traditionellen **Pfad nach innen und in die spirituelle Anbindung** führen. Lass dich von der Form tragen. Dazu wird die Kraft der Stimme, der Bewegung und des Atems genutzt. Währenddessen können sich Spannungen lösen, Energien und auch mal Emotionen fließen.

Du suchst dir selbst aus, wie genau oder intensiv du die Anleitung befolgst und wie weit du dich auf die zT sehr heilsame, tiefe oder tranceartige Wirkung einlässt. Du lernst ohne Stress oder **Anspruch an Perfektion oder äußere Form** die Worte und Bedeutungen, dann die Melodien und anschließend die Bewegungen der Lieder & Tänze. Wir nutzen außerdem die Möglichkeit, einander im Tanz zu begegnen und ohne Bewertung im Kreis einfach da zu sein.

Dann wird getanzt und gesungen – vielleicht ein bisschen länger als üblich. Denn gerade dann, wenn die Gewohnheit sagt 'aus', ist die **Öffnung in tiefere, neue Bereiche des Seins möglich**. Hier passiert die Magie: das Mantra übernimmt an einem bestimmten Punkt des Sich-Einlassens die Führung, was eine tiefe Einheitserfahrung ermöglicht.

*Komm, komm, wer immer du bist – die Karawane schliesst niemanden aus.  
Auch wenn du deine Schwüre brachst – vielleicht zehntausend mal,  
komm, komm doch mal.*