



# TranceTanz

18.1., 15.2., 15.3., 12.4., 24.5., 21.6.,  
30.8., 27.9., 11.10., 8.11., 6.12 2018

**Leitung: Sero Fücksle & Jürgen Hamer**

Sero arbeitet als Musiktherapeut und -lehrer und bietet seit vielen Jahren Mantra- und Trancekonzerte, Singkreise und Trommel-workshops an. ([www.seroton.de](http://www.seroton.de))

Jürgen ist langjähriger Biodanzlehrer. Er leitet regelmäßige offene Abende sowie Workshops, Wochenendseminare und Veranstaltungen für Männer. ([www.komm-tanzen.info](http://www.komm-tanzen.info))

Movimento \* Mombacher Strasse 56 \* 55122 Mainz

Die Trancezustände bewegen sich zwischen den Polen Ekstase und Entspannung und werden von fließenden, gleichmäßigen Klängen oder treibenden rhythmischen Klängen bestimmt. Das Gehirn befindet sich in einem Schwebезustand zwischen Wachen und Schlafen. Die bewusstseinsöffnenden Erlebnisse können Wahrnehmungserweiterungen auf allen Wahrnehmungsebenen umfassen: Hören, Sehen, Körpererleben, kinästhetische Wahrnehmung, Geruchs- und Geschmackssinn, Veränderung der Emotionen, des Bedeutungserlebens und des Zeitempfindens.

Die Ausschüttung von körpereigenen Endorphinen ermöglicht es, eine Trance mit Gefühlen, intensiver Freude, Lust und Euphorie zu erleben. Einhergehende Zustände von Klarheit sowie die Gewissheit, geborgen zu sein in der Verbundenheit mit Allem wirken sich durch wiederholende Erfahrung auf seelische Entfaltungsprozesse aus.

*(Felicitas Goodman)*

Sero bringt zu jeder Trancesession andere Instrumente mit: Rahmentrommeln, Kalimba, Klangschalen, Didgeridoo, Gong u.a. Jedes Instrument birgt verschiedene Klangqualitäten und lädt zu bestimmten Assoziationen ein. Klangschalen beispielsweise öffnen einen weiten, transzendenten Raum, in dem wir uns erheben können. Didgeridoo hingegen verbindet uns mit der Erde, einer wilden, uralten Kraft, die uns unsere Körper spüren lässt.

Trancetanz ist in einen rituellen Kontext eingebettet. So finden wir uns erstmal im Sitzkreis zusammen und richten unseren Fokus auf ein bestimmtes Thema oder eine persönliche Frage. Indem wir dem Geist eine klare Intention geben, ermöglichen wir unserer innewohnenden tieferen Weisheit Antworten zu finden. Im Austausch mit der Gruppe unterstützen wir uns gegenseitig in unseren persönlichen Prozessen.

<b>Beginn:</b>	20.15 - 23.00 Uhr, Ankommen 20.00 Uhr
<b>Kosten:</b>	EUR 20,-/Abend (Fünferkarte EUR 85,-)
<b>Mitbringen:</b>	bequeme Kleidung, Decke, Augenbinde
<b>Anmeldung:</b>	Jürgen Hamer 0172 - 67 17 205 juergenhamer@web.de, Anm. erwünscht