



## Afrikanischer Tanz

### Heilende Bewegung

### mit Susanne Humm

Live-Trommelbegleitung

## Afrikanischer Tanz - Heilende Bewegung

Seit vielen Generationen wird die Energie der afrikanischen Kultur durch Tanzen, Trommeln und das Erzählen von Geschichten ausgedrückt. Afrikanische Tänzer bringen durch ihre Bewegungen ihre traditionellen Werte zum Ausdruck.

Jeder von uns trägt die Wahrheit dieser Werte in sich. Indem wir sie durch unseren Tanz ausdrücken, manifestieren wir diese Werte in unserem physischen Bewußtsein. Wir entdecken in unseren Zellen die Verbindung zwischen Geist und Körper, uns selbst und anderen, dem Physischen und Spirituellen.

In den afrikanischen Tänzen werden die Erfahrungen der Menschen zum Ausdruck gebracht: die Bewegungen der Tiere, mit denen sie ihren Lebensraum teilen; die Elemente (Luft, Feuer, Wasser, Erde), die ihre Welt ausmachen sowie die Bewegungen, die sie in ihrem Alltag ausführen.

Vorgestellt werden in diesem Kurs eine Auswahl an traditionellen Tanzbewegungen mit fester Bewegungsfolge, so dass kleine Geschichten entstehen. Sowohl der Choreographie als auch dem Aufwärmen wird besondere Aufmerksamkeit geschenkt. Fantasiereiche Atem- und Entspannungsmethoden runden die Kursstunde ab. Afrikanischer Tanz wird somit zu einem idealen Körpertraining und trägt dazu bei, besser auf dem Boden zu stehen, locker zu lassen und zu entspannen.

## Ort:

Vidya Studio für Body and Mind Art  
Nähe Hauptbahnhof  
Landwehrstrasse 39 / Rgb.  
80336 München

## Beginn:

Montag, 10. Mai 2004  
von 19 Uhr 45 bis 21 Uhr 15  
10 x montags:  
10., 17., 24. Mai  
14., 21., 28. Juni  
05., 12., 19., 26. Juli 2004  
Schnupperstunde möglich!

**Gebühr:** € 120,00

(Bei Anmeldung bis 26. April 04 € 110,00)

Bei Anmeldung: Anzahlung von € 60,00  
auf das Konto: Nr. 34706751  
BLZ: 70020270, Hypo-Vereinsbank

## Info und Anmeldung:

Fon: 089/755 49 72

Fax: 089/75 07 99 89

e-mail: [Dieter.Humm@t-online.de](mailto:Dieter.Humm@t-online.de)

Susanne Humm studiert seit über 15 Jahren afrikanischen Tanz, u.a. in Afrika und der Karibik. Zu ihren Lehrern zählen Cheikh T. Niane, Mamadou Fall, Tom Dyett, Nago Koité und viele andere Meister der afrikanischen Tänze. 1998 gründete sie die Performance-Gruppe „Yengoulene“. Sie ist außerdem Leiterin für kreativen Tanz.