



## Was bedeutet Resonanz im Tanz?

Beim Tanz fließen aus dem  
inneren Zentrum  
Bewegungsimpulse nach außen  
und verwandeln unsere Essenz  
in Vibration.

Die Vibration wandelt die Umwelt  
in Schwingungen  
und geht in Resonanz  
mit dem Universum.

Das Universum lässt Mensch  
und Umwelt in schwingende  
Lichtresonanz eintauchen,  
die sich wie ein Regenbogen  
vom Himmel zur Erde spannt  
und uns all unsere Grenzen  
überbrücken lässt.

„In Wahrheit ist jeder Körper  
das Universum.“  
Mahanirvana-Tantra



## TANZ IN RESONANZ

Durch Tanz füllt sich  
die Welt mit Farben.

Die Poesie des Tanzes und des Klangs las-  
sen die Farben und den göttlichen Fun-  
ken aus dem Inneren erstrahlen.

Der Tanz des Regenbogens führt uns  
in die Welt der Rhythmen, der inneren  
Bilder und Visionen, der Emotionen und  
der Trance.

Tanz, Atem und Stimme gewähren uns  
ein tiefes Loslassen vom Alltag und wir  
schöpfen neue Kraft und Energie.



## Das Tanzseminar umfasst den Zyklus eines Regenbogens:

1. Vom inneren zum äußeren Rhythmus
2. Das innere Kind tanzen
3. Tanz der Emotionen
4. Tanz in die Balance
5. Tanz der Archetypen
6. Tanz der Chakren und der Farben
7. Trancetanz als energetische Erfahrung



### Der Zyklus führt zu:

Entwicklung sozialer Intelligenz im Team

sozialem Umgang im Team,

kompetenter Selbstpräsentation

Zur Vollkommenheit im Spiel

Freisetzen der Glückshormone durch Tanz,  
Hingabe an die Kreativität und an die Musik

### 1. Vom inneren zum äußeren Rhythmus:

Oft vergessen wir durch Anpassung unseren inneren Rhythmus -der Zyklus des Regenbogens führt uns wieder in die Balance

#### 2. Das innere Kind tanzen

Dem inneren, verspielten Kind wird in der Gesellschaft zu wenig Aufmerksamkeit geschenkt -wir erwecken es wieder zum Leben.

#### 3. Tanz der Emotionen

Wir wissen oft nicht, wie und ob wir unsere Energien zulassen können oder dürfen - hier respektieren wir sie als Kraftquelle, die zum Ausdruck gebracht werden möchte.

#### 4. Tanz in die Balance

Wir stellen das Gleichgewicht zwischen linker und rechter Gehirnhälfte her und harmonisieren so zwischen dem inneren Mann und der inneren Frau.

#### 5. Tanz der Archetypen

Tief in unserem Inneren sind viele Archetypen verborgen. Sie sind oft vergessene Schätze, die sich im Alltag nur schwer ihren Weg nach außen bahnen können. Für unsere innere Landkarte sind sie jedoch unentbehrlich.

### 6. Tanz der Chakren und Farben

Wir tauchen ein in unsere innere Welt der Energiezentren. Die 7 Energiezentren, auch Chakren genannt, strahlen in den schönsten Farbschwingungen.

#### 7. Trancetanz als energetische Erfahrung

Der Trancetanz lässt uns vom Kopf in den Körper gleiten und führt uns dazu, dass wir aus uns heraustreten, also in Ekstase geraten. Intensiver energetischer Tanz und der Atemfluss unterstützen uns, die Gedankenkontrolle loszulassen und im Jetzt anzukommen.



#### Kontakt:

Mag. Anna Maria Griessler

Tanzethnologin, I.TP-Tanzpädagogin

Tel.: +43 (0)699 10 21 20 51,

e-mail: sarasvati@gmx.at

<http://www.sarasvati.at/>