

05. März 2020

### *Frauen – Körper – Tanz am 08.02.2020*

Mit solch einem Angebot zu meditativem Tanzen für Frauen hatte der Verein "in kontakt" zwar Neuland betreten, aber ein fast voller Kurs sprach für eine gute Resonanz zu diesem Thema. Die Leitung dieses außergewöhnlichen Angebotes hatte Regina Ruprecht, die im Lebenszentrum Langenburg ähnliche Kurse und Seelsorge anbietet. Diese Art Wahrnehmungsübungen mit körperlichen Bewegungen zu verbinden hatte sie bei einer Kommunität kennen gelernt. Mit einer ganz feinfühli- gen Art hatte sie die Frauen mit vielen Lebensweisheiten und einfachen Schrittfolgen nach einer gemütlichen Kaffee-/Kuchenrunde langsam in die „Kreistänze“ eingeführt. Das Sülzbacher Kilianshaus war dazu auch die ideale Räumlichkeit mit seinem schönen großen Saal. Schon nach kurzer Zeit hatte man den Eindruck, dass die einzelnen Frauen durch die sich wiederholenden Tanzelemente und der dazu passenden Musik entspannen konnten. Ein „Gebetstanz“, d.h. Bewegungen zu einem Psalmgebet zu machen, hatte manche besonders angesprochen. So konnten sie gleichzeitig in eine Ruhe und ganz tiefe Beziehung zu sich selbst und zu Gott kommen. Selbst freies Tanzen/Bewegen anschließend kam dann wie von selbst. Eine Frau berichtet: "Mir hat dieser Kurs sehr gut getan, ganzheitlich mit Körper und Seele, mich und Gott zu spüren. Absolut relaxed und gestärkt gehe ich wieder in meinen Alltag".  
Beate Rothfuß