

FLOW MOTION DANCE

19:30-21:30

**DONNERSTAG
1. OKTOBER**



**DJ SET BY:
LORISAURUSFLEX
B2B SPACECASE**

**nüchtern
handylos
nonverbal
barfuss**

**ANMELDUNG
ERFORDERLICH!**

GASWERK AREAL SCHAFFHAUSEN

**KUGEL
BISTRO**

FLOW MOTION DANCE

WAS IST DAS FÜR EIN DANCE?

Der Flow Motion Dance ist ein “Ecstatic Dance”.
Für 90 Minuten tanzen wir zu einem DJ-Set ohne
Konsum oder Ablenkung. Schalte ab vom Alltag
und lass dich vom Sound treiben!

Wir tanzen komplett nüchtern! Es gibt Wasser
und einen Tisch mit ein paar Snacks!

Wir tanzen barfuss! Es gibt einen warmen, weichen
Boden. Einfach mal mit dem Untergrund grounden
und sich selber spüren.

Während des Tanzes wird nicht geredet. Die Handys
bleiben in der Tasche. Wir fokussieren uns mal nur
auf die Musik und uns selbst.



ICH TRAU MICH NICHT..

Bei diesem Dance kannst du auch gut alleine kommen.
Lass dich während des Tanzes einfach mal gehen.
Niemand wird dich verurteilen oder Fragen stellen.

Alle tanzenden Leute sind mit sich selbst beschäftigt.
Mach dir im Vorfeld nicht zu viele Gedanken!
Man kommt schneller in den Flow, als man denkt.

Du musst auch nicht die ganze Zeit tanzen, wenn du
nicht magst. Du kannst immer mal wieder eine Pause
machen und auch einfach mal nur zuschauen.

Zu Beginn gibt es ein moderiertes Warm-Up.
Auch am Ende gibt es ein gemeinsamer Schluss
und wir gehen alle glücklich nach Hause! :)