



Lasya – Tandava

Mystic Dance Meditation

Im mystischen Tanz von Lasya – Tandava bist du eingeladen, langsam zu werden und dich der Bewegung hinzugeben, die intuitiv entsteht. Jenseits von einem Plan, was passieren sollte oder von inneren Verboten, was nicht sein dürfte. Du gestaltest deine Erfahrung in deinem Rhythmus und sie wird dich gestalten.

Das kann sinnlich, geheimnisvoll, heilsam, verbindend, magisch, ekstatisch, göttlich, inspirierend, kraftvoll, mächtig, entspannend, schmerzlindernd, überraschend,.. sein. Jedes Mal anders. Sich führen lassen und erleben, was dabei auftaucht.

Der Lasya - Tandava Tanz stammt aus der alten hinduistisch-tantrischen Tradition und hat Parallelen zu vielen spirituellen Bewegungslehren. Der sinnlich-mystische Tanz ist eine Erinnerung an die Verbindung mit dem Göttlichen. Dabei ist unser Körper der Tempel für das Körperlose. Verkörperte Spiritualität. Die feminine Energie des Lasya und die maskuline Energie des Tandava gehen in Balance, um den non-dualen „himmlischen“ Raum zu eröffnen.

Die Art und Weise des Fließens, Hingebens und Beziehens im Lasya - Tandava kann:

- sinnlich sein und Freude bereiten
- Erkenntnisse und Einsichten bringen
- Unterstützung der inneren Führung und Sicherheit für das tägliche Leben geben
- Erfahrung unseres eigentlichen Wesens und ursprünglichen Natur zugänglich machen
- die Balance von kraftvoller femininer und maskuliner Energie in uns, Wesen und Identifizierung, Körper und Spirit,.. unterstützen und einen gemeinsamen Raum jenseits von Spaltung eröffnen
- ein tieferes Verständnis und Verbindung zur eigenen Spiritualität (unabhängig von Religion und Kultur) erlebbar machen

Die Bewegungen und Erfahrungen des Tanzes können auch im Beruf, Alltag, Leben mit Kindern und in der Liebe gelebt werden.



Ablauf des Abends:

Nachdem wir gemeinsam Zeit für den Release des Alltags und das verkörperte Landen bei uns selbst gegeben haben, betreten wir den vorbereiteten Tempel-Raum. Beim Lasya - Tandava werden keine bestimmten Bewegungsabfolgen gemacht, sondern langsame Bewegungen intuitiv zugelassen und ohne dass es schön aussehen müsste. Ausgewählte Musik begleitet den Tanz. Jede*r macht die Bewegung für sich. Es gibt keinerlei Korrektur, lediglich etwas orientierende Anleitung zu Beginn. Die Stille danach bietet die Möglichkeit des Nachspürens. Am Ende kann die Erfahrung geteilt, Fragen gestellt oder Ideen eingebracht werden.

Jede Einladung zum Bewegen und Teilen ist optional. Das heißt, du kannst es aktiv nützen oder in Stille erleben. Ganz so, wie es gerade stimmig ist. Jede*r gestaltet die Tiefe selbst und übernimmt die Verantwortung für den eigenen Prozess und Tanz.

Zielgruppe: offen für alle Interessierte; Babys, die noch nicht mobil sind, können gerne mitgenommen werden

Zeit: jeweils ein Mittwoch im Monat, 18:30-20h

Wo: Praxis Carolin T. Schallhammer, Imbergstrasse 22, 5020 Salzburg

Beitrag: freiwilliger, selbstgewählter Beitrag (Orientierung 25.-)

Anmeldung unter: c.schallhammer@gmx.at oder whatsapp 0699-15090309 oder komm einfach

Mitbringen: Kleidung, in der du dich gerne bewegst, schön fühlst und am Boden sitzen kannst. Wenn du möchtest, etwas für die Mitte. Evtl. ein Sitzkissen

Leitung: Carolin T. Schallhammer, Logopädin, Psychologische Beraterin, Trauma- und CranioSacraltherapie, Team der ERdE-Community für Menschen aus dem begleitenden Berufsfeld - <https://carolin.schallhammer.net>

Herzlich willkommen, Carolin

