

SOMMER FESTIVAL

10. JULI BIS 13. JULI

PLAYFIGHT • ECSTATIC DANCE • TROMMELN
CONTACT IMPRO • TANZWORKSHOPS • MALSPIEL
KONZERTE • GEMEINSCHAFT • KINDERPROGRAMM
BIOKULINARIK • FEUER • STERNENHIMMEL

TANZGUT

Sohsdorf

→ ÜBERSICHT

ZEITEN	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG	
8	Anreise	Morgenpraxis			
9		Frühstück			
10 - 13		02 Afrikanischer Tanz ❄️	05 Contact Improvisation ❄️	07 Tanzgemeinschaft ❄️	
13 - 15	Eröffnungskreis 14 Uhr		Mittagspause		
15 - 18	01 Playfight ❄️	03 Malspiel 💡	04 Rangeln 🌀	06 Trommeln ❄️	Abschlusskreis 14 -15 Uhr
18	Abendessen 18:30				
20	Ecstatic Dance	Nils & Kira	Zedernbuche DJ Ilaisa Laut	Abreise	

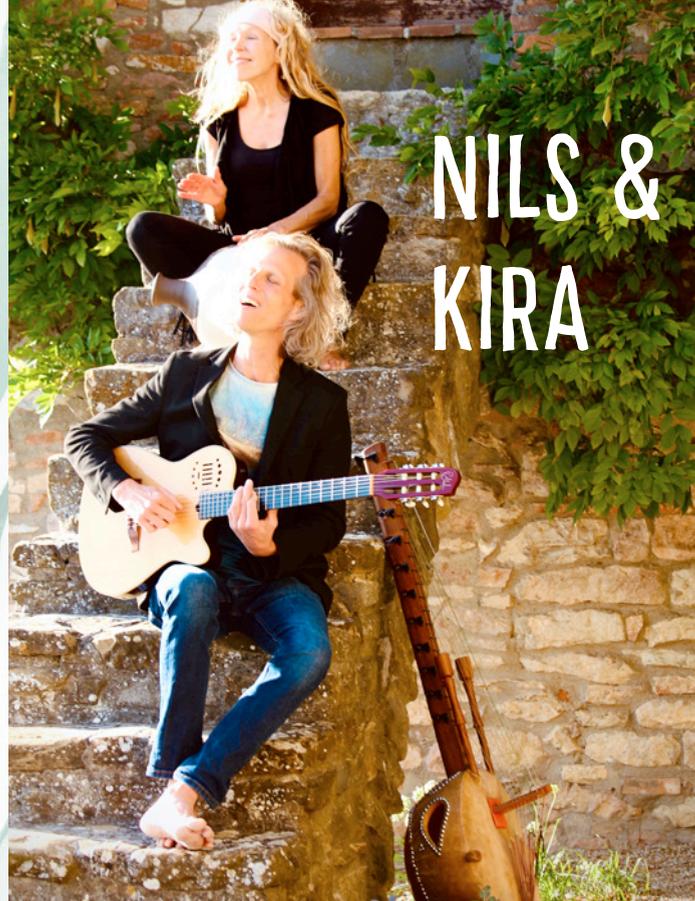
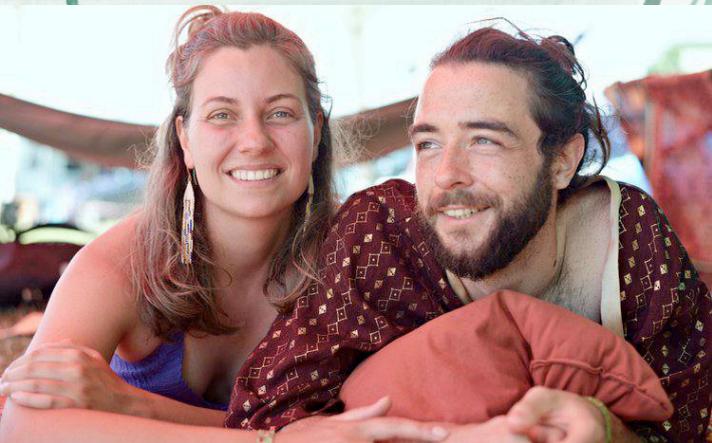
- ❄️ Saal
- 💡 Malraum
- 🌀 Draußen

ECSTATIC DANCE

Donnerstag 20 Uhr

Beim Ecstatic Dance laden wir dich ein, deinem Inneren freien Ausdruck zu verleihen. Ob wild und in Kontakt oder ruhig und in dich gekehrt – alles darf da sein. Bevor wir in unsere 1,5-stündige Tanzreise eintauchen, nehmen wir uns bewusst Zeit, um miteinander warm zu werden. Durch einen Check-In, Meditation sowie achtsame Begegnungs- und Bewegungsübungen entsteht ein geschützter Raum voller Vertrauen. Die Musik trägt uns dabei wie eine Welle – sie beginnt sanft und langsam und baut sich bis zum ekstatischen Höhepunkt auf, bevor sie uns schließlich wieder in die Entspannung führt.

Miriam und Moritz gestalten seit zwei Jahren gemeinsam Räume für Begegnung, Bewegung und Achtsamkeit, in denen sich alle authentisch zeigen können. Dabei verbinden sie ihre Erfahrungen aus Gestalttherapie, Movement und Bewusstseinsarbeit.



NILS & KIRA

Freitag 20 Uhr

Nils Kercher und Kira Kaipainen verknüpfen westafrikanischen Puls mit farbenreichen Singer-Songwriter tunes. Die einzigartige Kombination aus Kora-Klängen, mitreissender Perkussion, Gitarre und ausdrucksstarkem Gesang füllen das Konzert mit einem zentrierenden und zugleich belebenden neuen Potenzial.

Nils Kercher: vocals / gitar / kora (westafrik. Harfe) Kira Kaipainen: vocals / percussion / balafon

www.nilskercher.com



ZEDERNBUCHE

Samstag 20 Uhr

Bei Zedernbuche treffen Einflüsse aus progressivem Rock, Folk, Funk, Soul und Pop aufeinander. Das Duo kreierte einen warmen Stimmteppich aus fließenden Melodien getragen von einer perkussiven Gitarre. Die Musiker tauchen in die Höhen und Tiefen der menschlichen Erfahrung ein und reflektieren ihre Erkenntnisse in einem Plädoyer an die Sinnlichkeit.

Milena Kula: Gesang, Text

Armin Laufs: Gitarre, Gesang

DJ ILAISA LAUT



DJ Ilaisa Laut (DD) kommt mit einer Mischung aus dicken Hip Hop Beats, treibendem Elektro und dem ein oder anderen Goldie ins Tanzgut, um Euch ins Abschalten und heitere gemeinsame Schwitzen zu bringen.

WORKSHOPS



01 PLAYFIGHT

Donnerstag 15-18 Uhr

.....

Im Workshop kannst du Playfight als spielerische Kampfkunst und somatische Bewegungspraxis kennen lernen. Ausgehend von der Feldenkrais-Methode und achtsamen Bewegungsformen, wirst du in kreative Kontaktübungen und spielerisches Kräftenessen kommen. Ziel ist dabei nicht das Gegenüber zu besiegen, sondern deine Selbstwahrnehmung zu stärken, lernen mit Widerständen umzugehen und Verbindung mit sich und anderen zu erfahren.

Fyx Arend. Als Feldenkrais-Lehrer*in und Bewegungsforscher*in liebe ich es kreative Erfahrungsräume zu schaffen. Playfight erlaubt mir dabei immer wieder unser transformatives Potenzial zu erfahren - ich freue mich, diese Praxis hier teilen zu können.

02 AFRIKANISCHER TANZ

Freitag 10-13 Uhr

.....

Afrikanischer Tanz mit Live-Musik
mit Kira Kaipainen (Tanz) und Nils Kercher (Musik)

Kira Kaipainen ist seit früher Kindheit eine leidenschaftliche Tänzerin. Nach intensiver Beschäftigung mit Körperarbeit und zahlreichen Tanzstilen nahm sie während wiederholter Aufenthalte in Westafrika u.a. Unterricht bei verschiedenen Tänzern/innen und tanzte in weit abgelegenen Dörfern mit den Frauen, die bis heute ihren traditionellen Stil beibehalten haben.



03 MALSPIEL

Freitag 15-18 Uhr

.....

Jeder Mensch kann malen - frei von Angst, Bewertung und Absicht. Der Malspielende darf vorher noch ein wenig in der Natur wandeln und schauen, wo es Resonanz gibt, um dann geerdet den geschützten Malraum zu betreten. Hier darf man sich dem Malspiel hingeben, eintauchen in 18 verschiedene Farben - Mischen, Klecksen, Schmierer, über den Rand malen, alles ist

erlaubt! Der Prozess zählt, nicht das Ergebnis, mal stockt es, mal ist es ganz im Fluss und leicht - so wie im echten Leben. Lasst euch drauf ein. :)

Anne Stautmeister hat schon als Kind viel gemalt, gebastelt und geträumt. Später hat sie ihr Hobby zum Beruf gemacht. Kreative Freiheit, Inspiration, Zeit zum Träumen und Innehalten findet sie im Malspiel, wo jeder seinem inneren Ausdruck folgen kann, wo alles sein darf.

04 RANGELN

Freitag 15-18 Uhr

.....

Lust, deinen Körper in Zärtlichkeit und Kraft zu erleben und in einen spielerischen Kontakt zu kommen? Dann bist du hier genau richtig!
Wir starten bei uns selbst, bevor wir achtsam in Kontakt mit anderen gehen. Schritt für Schritt steigern wir die Intensität - und kommen schließlich ins Rangeln. Am Ende liegst du verschwitzt und glücklich auf dem Boden und fühlst dich ein Stück mehr mit dir verbunden.

Tobias Schilde bietet seit zwei Jahren regelmäßig Räume zum gemeinsamen Rangeln & Raufen an. Dabei haben wir viel Spaß, den Ort zwischen Spiel und Kampf, Kraft und Sanftheit zu erkunden.





05 CONTACT IMPROVISATION

Samstag 10-13 Uhr

Wie funktioniert verkörperte Kommunikation? Wenn sich Körper aufeinander einlassen und Impulse in einem fließenden Dialog austauschen, entsteht ein Raum, der eine besondere Verbindung schafft – ganz ohne Worte. Dieser Workshop öffnet einen spielerischen Zugang zur Contact Improvisation – einer Tanzform, die sich aus der Interaktion zweier oder mehrerer Körper im Raum entwickelt. Wir erkunden, wie Gewicht und Berührung uns durch den Tanz leiten und entdecken wie wir Vertrauen und Präsenz in der Bewegung finden.

Lotte Jirka ist Lehrerin für Contact Improvisation. "Mich fasziniert die Improvisation, da sie mir die Freiheit gibt, mich ganz dem Moment hinzugeben. Mich interessiert, was es braucht, um in einer offenen und authentischen Verbindung miteinander zu sein und diese Verbindung in ihrer Tiefe zu erfassen."

06 TROMMELN

Samstag 15 -18 Uhr

Wie können wir einen Zugang zu einem völlig neuen Spiel- und Lebensgefühl bekommen, wenn wir dabei die Lernmethoden unserer Kultur anwenden? Dieser Workshop vermittelt einen meditativen Zugang zu westafrikanischen Djembe-Rhythmen. Das Feld, das entsteht, wenn eine Gruppe zusammen den Fluss der Musik teilt, wirkt belebend und kann den / die Spieler*in mit in den inneren Raum hinter die Töne und die Aktivität nehmen. Es entsteht eine Kommunikation jenseits von Worten.



Nils Kercher:

Nach jahrelangen Erfahrungen mit der Musik unseres Kulturkreises (Violine und Schlagzeug) studierte Nils auf zahlreichen Reisen die traditionelle Musik in Westafrika. Heute verwebt der Multiinstrumentalist und Sänger all diese Einflüsse, gibt Konzerte und Workshops und veröffentlichte drei international erfolgreiche Alben.

07 TANZGEMEINSCHAFT

Sonntag 10-13 Uhr

Ein Workshop für alle, die sich gerne viel bewegen und tanzen. Zuhören, fließen lassen, nachgeben, Rhythmus und Dynamik, Sanftheit und Lockerheit, Geschmeidigkeit und abwechslungsreiche Bewegungsqualitäten werden wir auf tanzspielerischer Ebene erforschen. Jede/r für sich und dennoch zusammen in Verbindung sein und einem bestärkendem Gruppgefühl. Support, Respekt und echtes Zuhören wird tänzerisch erfahren für den eigenen wie den gemeinsamen Weg. Was braucht es um zusammen in Harmonie und Achtung als Gemeinschaft zu tanzen?



Anca Huma ist freischaffende Tänzerin, Choreographin und Tanzvermittlerin. Sie arbeitet bundesweit und international mit Künstlern aller Sparten zusammen. Die Wertschätzung jeder spontanen lebendigen Bewegung ist für Anca wichtig zu vermitteln. Das Interesse von jeder Tanzbegegnung zu lernen führt sie weiter auf dem Weg als Tanzkünstlerin..

KINDERPROGRAMM

Dieses Mal neu: Kurze Angebote (30 bis 60 min) nicht nur, aber besonders für unsere jüngsten Gäste

- * Do 19.30 Tanzen mit Miri & Moritz
- * Fr 14 Uhr Contact Impro mit Lotte
- * Sa 14 Uhr Tanz & Trommeln mit Nils & Kira
- * Sa 17 Uhr Kinder Malspiel mit Anne
- * So 13.30 Kinder Rangeln mit Tobi



[Tipps für die Anreise findest du auf tanzgut.de](http://tanzgut.de)

Deinen Beitrag für das Festival bestimmst du selbst nach deinen Möglichkeiten. Als Orientierung: Für Übernachtungsgäste 100 bis 300 Euro: Ein Komplettbeitrag für Essen, Programm und den Ort. Wenn Du mehr geben kannst, gerne mehr. Falls du weniger hast: Am Geld soll es nicht scheitern, im Zweifel melde dich einfach. Für Workshops oder Konzerte empfehlen wir 10 bis 20,-

Organisiert wird das Festival von Anne und Philipp. Anmeldung und Fragen an [philipp\(at\)taenzerisch-leben.de](mailto:philipp@taenzerisch-leben.de). Mit einer 50,- Anzahlung oder dem Komplettbeitrag wird dein Platz als Übernachtungsgast reserviert. Falls du absagen musst: Bis 14 Tage vorher - kein Problem. Noch kurzfristiger - schenke einen Fairnessbeitrag.

Bitte beachtet: Ein altes Haus hat verschiedene Gefahrenstellen - betreten des Tanzgut-Geländes auf eigene Gefahr.

DABEISEIN

Die Konzertabende sind öffentlich - du kannst einfach spontan kommen. Die Workshops können einzeln besucht werden, dafür bitte per Mail anmelden, da die Plätze begrenzt sind. Am schönsten natürlich beim kompletten Festival dabei sein: Donnerstag bis Sonntag, Zelten auf dem Tanzgut Gelände, alle Workshops und Konzerte, Biokulinarik und Gescheimschaft auf Zeit. Ein pulsierendes Mini-Festival für ca. 50 Menschen.

Wir eröffnen und beschließen das Festival mit einer gemeinsamen Runde. Zu den Mahlzeiten sitzen wir im Kreis am Boden. Gelegenheit sich als Festival-Gemeinschaft zu erleben und etwas zu teilen. Wie auch in den Vorjahren wird gemeinsam gekocht, gespült und sich um ein gelingendes Festival gekümmert.



KULINARIK

mit Maria Brauer

„Kochen ist für mich das Gefühl von purer Freude. Mein Herz schlägt für Pfirsiche, blühende Wiesen, Gärten und spannende Rezepte, die mir ihre Geschichten erzählen wollen. Oft zieht mich der Duft von wilden Kräutern und orientalischen Gewürzen in seinen Bann. Für mich nährt Essen nicht nur Körper, sondern auch Geist. Umso wichtiger ist es mir, Genuss mit allen Sinnen zu erleben, diesen weiterzugeben und im Einklang mit den Jahreszeiten zu kochen. Als ausgebildete Natur- und Wildnispädagogin sammle ich die ein oder andere Zutat in umliegenden und Wiesen gerne selber.“