

Heilsame Tänze im Kreis mit Jeanette Schalow

Jeden Montag, 17 - 18.15 Uhr im Gemeindesaal der Zehlendorfer Paulusgemeinde am Teltower Damm 6 Termine siehe auch hier: <https://paulusgemeinde-zehlendorf.de/aktuelles/termine/>
<https://paulusgemeinde-zehlendorf.de/category/tanz/>
Artikel über „Tanzen als Beten mit den Füßen“: https://paulusgemeinde-zehlendorf.de/wp-content/uploads/2025/01/M_PaulusBl_25-1-Feb-Maerz_1-1.pdf Seite 6

In der Regel am 3. Freitag im Monat 19 -20.30 Uhr in der Neuköllner Philipp-Melanchthon-Kirche, Kranoldstr. 16, 12051 Berlin Ausnahme: 11. April und 6. Juni, siehe auch jeweils aktueller Gemeindebrief: <https://www.neukoelln-evangelisch.de/wir/unsere-gemeinden/kirche-im-kiez/fuerbitt-melanchthon>

Sowie 1x im Monat Samstag oder Sonntag 3 Stunden vor- oder nachmittags im Hertha-Müller-Haus, Argentinische Allee 89, 14163 Berlin
Sonntag, 13. April 2025 14-17 Uhr
Samstag, 10. Mai 2025 11-14 Uhr
Sonntag, 15. Juni 2025 11-14 Uhr

Weitere Termine, Infos, Anmeldungen und Fragen unter jeanette.schalow@web.de oder 0178 - 849 8429

PAULUS BLÄTTER - FEBRUAR/MÄRZ 2025

Kolumnentitel 6 Aus der Paulusgemeinde

Tanzen

als Beten mit den Füßen

Im Meditativen Kreistanz bewegen wir uns im Kreis um eine Mitte. Dazu fassen wir uns an den Händen, spüren Gemeinsamkeit und Verbundenheit. Wann sind Sie das letzte Mal an die Hand oder gar an beide Hände genommen worden? Vielleicht zuletzt als Kind? Das allein kann schon wohl-tun. Zusätzlich trägt uns die Musik, mal klassisch, mal traditionell, mal schnell und lebendig, mal ruhig und getragen. Oft so eingängig, dass uns die Melodien als Ohrwürmer durch die Woche begleiten. Wir schwingen uns ein auf die Musik und auf einander, kommen trotz Bewegung zur Ruhe und sind gleichzeitig konzentriert und entspannt. Eine Zeit, in der nur der Moment zählt, hier und jetzt. Eventuelle Sorgen, Nöte und Probleme treten in den Hintergrund, und wir können auftanken und gestärkt, mit neuem Zugang zu unserer inneren Kraftquelle und mit neuem Mut und Zuversicht dem Alltag neu begegnen. Tanzen kann so sowohl zur Meditation als auch zum Gebet werden, seien es getanzte Taizé-Lieder, Licht-, Baum- oder Ostertänze. Die Botschaft ist immer stärkend, unterstützend, liebevoll, angebunden an eine größere Macht, die göttliche Kraft, die alles überstrahlt und durchdringt. Und „jede/r kann so kommen, wie er/sie ist“, wie es in einem finnischen Tanz so einladend heißt.

Wenn Sie Lust haben, kommen Sie doch einfach mal dazu! Ich freue mich auf Dich/Sie!
Jeanette Schalow