

Free your Soul Dance!

DancingSoul® wurde 2005 von Heide-Marie Heimhard in der Überzeugung gegründet, dass Tanzen und Seele untrennbar zusammengehören. Auch wenn wir schon längst den Kinderschuhen entwachsen sind, geht unsere Entwicklung ein Leben lang weiter und dient der Befreiung unserer Seele.

Die in München lebende Künstlerin vermittelt auf wunderbar weibliche Weise Tanz als Medium zur Selbstentfaltung und als Bühnenkunst auf der Basis des ägyptischen Raqs Sharqi, der sich durch seine natürliche Anmut und Eleganz auszeichnet. Durch die regelmäßige Praxis wird dieser zu einer Quelle der Vitalität, Lebensfreude und des erfüllten Frauseins.

Neben den Tanzkursen und -wochen bietet DancingSoul® ein vielseitiges Programm zur weiblichen Wegbegleitung in Form von Seminaren und Einzelsitzungen an. Frauen, die sich intensiv ihrer Selbsterforschung widmen möchten, können seit nunmehr einem Jahrzehnt den alljährlich stattfindenden Weiblichen Jahreszyklus besuchen.

Anlässlich des 10-jährigen Jubiläums ist im Herbst 2014 die Doppel-DVD „Seerenade – Sacred Flow“ erschienen. Mit dieser Jubiläumsausgabe stellt Heide-Marie Heimhard erstmalig in einer kompakten Übungsversion das von ihr entwickelte Grundprogramm von DancingSoul® vor. Die Tanzpraxis besteht grundsätzlich aus drei Phasen: Sie beginnt mit einer Tiefenentspannung, die die Aufmerksamkeit im Becken fokussiert und zur Öffnung des weiblichen Bewusstseinsraums einlädt. Aus dieser Selbstbegegnung heraus werden im nächsten Schritt spürbewusst im Liegen langsame Bewegungen ausgeführt, die der Harmonisierung des Körpers und des Energiesystems der Frau dienen. Viele kreisende, schlängelnde und spiralförmige Figuren stärken die weibliche Grundenergie und bereiten genussvoll auf die Fortführung der Tanzpraxis in der dritten Phase vor. Diese bietet Einsteigerinnen genauso wie erfahrenen Tänzerinnen reiche Entfaltungsmöglichkeiten – sowohl im Hinblick auf die Verfeinerung ihrer Tanztechnik als auch ihres weiblichen Selbstausdrucks.

Mit diesem gleichermaßen meditativen wie virtuos-Übungsprogramm entführt uns die charisma-

tische Tänzerin in einen urweiblichen Kosmos, in dem wir den Tanz im Genussmodus wie von selbst erlernen. Dabei steckt sie uns mit ihrer Gelöstheit und Lebensfreude immer wieder an – der Funke springt förmlich über! ▲

[INFO]

Heide-Marie Heimhard (M.A.) ist Bühnentänzerin, Regisseurin, Autorin, Seminarleiterin und Begründerin von DancingSoul®. Am **26. Januar 2015** beginnt ein neuer **Raqs Sharqi-Kurs** im Studio Taqsim in München, vom **6.-8. Februar 2015** finden die **Wintertanztage** in Berg am Starnberger See statt. Vom **30.1.-1.2.15** kann ein **Infoabend** zum **Weiblichen Jahreszyklus** und das Auftakt-Seminar „Jahresvision 2015“ besucht werden (siehe Event-Guide). Weitere Infos unter: www.dancingsoul.de

Trailer **Seerenade** auf YouTube. Vertrieb durch www.silenzio.de
Weitere Veröffentlichungen von Heide-Marie Heimhard:
„Mutter Erde – Mother Earth“, Tiefenentspannungs-CD

