

## **Zahrir/Morgenwind**

Die Ursprünge des Morgenwinds, arabisch Zahrir, liegen in Zentralasien und beruhen auf einem alten Körperenergiesystem, einer Reihe langsam ausgeführter Bewegungen, die etwas an Qigong erinnern.

Die Übungen wirken auf allen drei Körperebenen und haben eine zentrierende und ausgleichende Wirkung. Energie sammeln und verteilen bilden den ersten Teil der Bewegungsabfolge, der ein Körper-Stretching anschließt. Die Koordination und die Bewusstheit für den eigenen Körper werden geschult; Muskulatur, Organe und Knochengestütze gestärkt; wir finden in eine gute Aufrichtung und Balance.

## **Magic Steps - Sacred Movements**

Die „Magischen Schritte“ sind Grundlage der „Heiligen Tänze“. Im Bewegen lernen wir die heilsame Kraft einiger Magic Steps und den *Sacred Movements*, rituellen Bewegungsformen aus der Sufi-Tradition, kennen.

## **Stockkampfkunst und Bewegungsimprovisation**

Bewegungsfreudige Menschen finden eine Mischung von kraftvoller Stockkampfkunst und Tanzimprovisation, denen gemeinsame Prinzipien zugrunde liegen.

Im Kampf sind wir direkt, gehen in die Konfrontation, erfahren Aggression und Respekt, sind zielgerichtet und spüren Stärke. Wir arbeiten an Achtsamkeit und der eigenen Präsenz und Reaktion, befassen uns mit Vertrauen, Selbstbehauptung und üben spielerisch Abgrenzung und Durchlässigkeit.

In der Improvisation geht es um die Erweiterung des Bewegungsrepertoires, spontane und flexible Übungen und den Bewegungsfluss.

In Schlagabfolgen, Rhythmus und der Improvisation wird die eigene Energie und Lebensfreude erfahrbar. Wir forschen und experimentieren im Kampf und in der Improvisation.