

# Tagesworkshop Samhain

Ritual und Tanz im Zeichen der  
Jahreszeitenfeste



*Die Schleier lüften sich....*

Sonntag  
30.10.2011 · 10-17 Uhr  
60 Euro  
Anmeldeschluß am 25.10.2012!

Seminarraum Integra Coaching Rain  
Rain 8  
83646 Bad Tölz - Ellbach  
[www.seminarraum-rain8.de](http://www.seminarraum-rain8.de)

# Dunkelheit

Jetzt beginnt die dunkelste Zeit des Jahres.  
Die Tage werden immer kürzer.  
Dunkelheit wirft ihren Mantel über uns.

Früher wußten die Menschen noch gut, wie sie sich vorzubereiten hatten  
auf die Dunkelheit.

Sie begrüßten sie und stellten sich mit Leib und Seele auf sie ein.  
Sie wussten, daß die Dunkelheit die Zeit ist,  
in der sie Kraft schöpfen, Atem holen konnten.

So wollen wir heute auch die Dunkelheit begrüßen.  
Wie eine gute Freundin, unter deren Mantel wir Schutz und  
Geborgenheit finden werden.  
Von unseren Ahninnen können wir lernen, nicht vor ihr zu erschrecken,  
sondern uns mit ihr zu verbinden.  
So wollen wir auch mit der Dunkelheit in uns selber umgehen: sie soll uns  
nicht länger Angst machen,  
denn wir wissen: sie wird uns nicht vernichten, ebenso wenig, wie sie die  
Natur auslöschen wird in dieser Zeit.

Dunkelheit zwingt uns zum Innehalten.  
Sie will uns Zeit der Selbst-Besinnung sein,  
eine Pause zum Nach-Denken, zum Atem-Holen, zum Kraft-Schöpfen.  
Die Dunkelheit gehört zum Leben wie das Licht, wie die Pause im Atem-  
Rhythmus, wie Krankheit, Tod und Trennung.

Lasst uns nicht länger aufbegehren, lasst uns von der Natur lernen,  
die sich still in die Dunkelheit fügt und ihre Lebenskraft sammelt,  
ohne sie im Aufbegehren zu verschwenden.

Laßt uns lauschen in die Dunkelheit:  
Sie erzählt Geschichten aus der Anderswelt  
Und von den sogenannten Toten.  
Sie bringt auf ihren Flügeln Worte und Gedanken von denen,  
die uns vorausgegangen sind in die andere Welt.  
Sie läßt uns ahnen, daß es keine wirkliche Trennung gibt  
zwischen dieser Welt und der anderen, zwischen Tod und Leben.

Dunkelheit, wir heißen dich willkommen.

*Text: Kristin Baege, aus: LebensFluss, Arunga Heiden 2002*

## ***Warum feiern wir die Jahresfeste?***

Die Jahreszeitenfeste mit Tanz und Ritual zu feiern, gibt  
uns die Möglichkeit, uns in das ewige Drehen des  
Jahresrades einzubinden und eine seelische Verbindung  
mit den Kräften der Natur zu spüren, die sich in einem  
immerwiederkehrenden Lebenskreislauf von Geburt,  
Wachstum, Reifung, Sterben, Tod und Wiedergeburt  
bewegen. Wenn wir uns im Einklang mit diesem ewigen  
Kreis befinden, leben wir mehr im Einklang mit der Natur  
und mit uns selbst. Wir können uns immer mehr als kleine  
Einheit eines großen Gefüges verstehen – wir begreifen  
Parallelen zwischen Phasen unseres Lebens und dem  
Geschehen in der Natur, und vieles bekommt eine neue  
und sinnvolle Bedeutung.

# Anmeldung und Info



Foto: Frank.siech@web.de

Angela Raymann

Jahrgang 1966  
Zertifizierte Biodanzaleiterin,  
Aus- und Fortbildungen in  
verschiedenen  
Richtungen (Körperarbeit,  
Naturheilkunde,  
Schamanismus, Vision Quest),  
Erlebnispädagogin,  
Politologin und Redakteurin

Kirchbichler Strasse 12 · 83679 Sachsenkam  
Tel. 08021-50 61 30 · Mobil 0163-364 22 62  
[www.biodanza-muenchen.info](http://www.biodanza-muenchen.info)  
[info@biodanza-muenchen.info](mailto:info@biodanza-muenchen.info)

Bitte mitbringen: etwas für das gemeinsame  
Buffet!

Und wenn du magst, kleide dich in den Farben,  
grau, schwarz, violett.

