

Sextatic Dance Kiel



FREE YOUR MIND THROUGH
YOUR SEXUAL ENERGY AND
ECSTATIC MOVEMENTS

22.09.2024 - 18-21 UHR

PADMA KIEL
MAX. 15 PLÄTZE

SO VIEL MEHR ALS
NUR TANZ & EKSTASE

39€ / bring a
friend je 30€

WORUM GEHT ES BEIM SEXTATIC DANCE?

Du liebst **Musik**? Du liebst **Tanz**? Du liebst **Ecstatic Dance** oder **Kontaktimpro**? Du liebst Sex oder möchtest deine **Sexualität** neu erkunden?

Vielleicht bist du auch einfach neugierig diese Dinge und eine neue Herangehensweise kennenzulernen, dich wieder mit deinem Körper und deiner Fähigkeit **voll im Moment abzutauchen**, zu verbinden?

Nachdem das erste Mal Sextatic Dance so gut ankam, starten wir in die zweite Runde.

Sextatic Dance ist für mich **mehr als bloß Tanz**, mehr als bloß den Körper zur Musik bewegen und sich auszuschütteln – hier geht es darum, zu lernen, sich wieder komplett **hinzugeben, loszulassen von Scham, Angst und Alltagssorgen, Vertrauen zu sich selbst aufzubauen, sexuelle Energien, Lust und echte Verbindung zu anderen Menschen fließen zu lassen** – ausgedrückt durch **Tanz, Berührungen und Musik**.

Von Mal zu Mal werden deine Erfahrungen natürlich intensiver, wenn du öfter mit dabei bist;) Sextatic Dance ist für Menschen, die sich selbst spüren, die **mutig neue Erfahrungen** machen und die **Freude an purem Selbstausdruck** erleben wollen.

WORUM GEHT ES BEIM SEXTATIC DANCE?

Du darfst völlig **tanzunerfahren** sein, völlig neu in dieser „Welt“ – es zählt einzig und allein dein Mut, deine **Offenheit** und dein Bedürfnis, dich auf diese Erfahrung einlassen zu wollen.

Sextatic Dance ist nicht für Menschen, die über andere urteilen, die krasse Berührungsängste haben oder auf der Suche nach Bestätigung und Anerkennung durch ihre Performance sind.

Denn auch wenn du in Kontakt mit anderen trittst, geht es zu jedem Zeitpunkt um die **Verbindung zu deinem Körper, zur Musik, deinen Emotionen und deinen Gedanken im Prozess der Übungen, des Flows und der Sextatic Dance Session.**

FEEDBACK VOM LETZEN EVENT

"Ich bin so beseelt"

"Lange nicht so eine tiefe Verbindung zu meinem Körper gespürt"

"Können wir 4 Stunden statt 2 Stunden machen?
Das macht so Spaß"

"Damaris, du kreierst einen unfassbar sicheren Rahmen, indem man sich fallen lassen kann."

ANMELDUNG

Deine Investition in dein unvergessliches Sextatic Dance Experience beträgt einmalig **39€ oder bring a friend/ partner in crime** und ihr zahlt beide **je 30€**.

Es gibt maximal 15 Plätze.

Dein **Platz ist mit Anmeldung und Zahlung gesichert**. Melde dich bei mir persönlich an: 0160-96720668 (Whatsapp/Signal/Telegram/Insta) und ich sende dir meine IBAN/mein Paypal zu.

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

Bitte hab Verständnis, dass mir **Zuverlässigkeit** sehr wichtig für die Planung und persönliche Motivation ist, daher gilt folgendes: Wenn du dabei sein willst, **blocke dir den Termin** und die Zeit direkt im Kalender.

Stornierung bis **48 Stunden vor Event:**

50% Erstattung

Danach: **keine Erstattung**

Du kannst deinen Platz natürlich an eine andere Person weitergeben.

ZU MIR

Ich bin Damaris, 33 Jahre alt, Tanzlehrerin und psychologische Beraterin/ Coach.
Mit dem Projekt Sextatic Dance experimentiere ich gerade frisch, indem ich all meine **Lieblingsinteressen und absoluten Herzensangelegenheiten zusammenführe**, um dir das näher zu bringen, was mich zu einem Menschen gemacht hat, der Hingabe, Vertrauen, Sexualität extrem frei auslebt. Seit meinem 6. Lebensjahr tanze ich, seit etwa 4 Jahren begleite ich Menschen in tiefen emotionalen Prozessen - und **Tanz, Berührungen und Musik sind meines Erachtens die Tools, die uns mit am schnellsten durch unsere inneren Prozesse begleiten**, weil jede **Körperzelle** mitgenommen wird und nicht bloß der Geist.

INFOS ZUM EVENT-TAG:

Sei bitte 5-10 Minuten vor Beginn an der Location:
Padma Kiel.

Den Saal oben dann bitte nur **Barfuß oder Sockfuß** betreten und die Türen zum Saal immer geschlossen halten.

Wenn du Fragen hast, dann schreib mir gerne privat: 0160-96720668 oder unter kontakt@damarisludwig.de

Ich freue mich auf dich. Das wird wieder richtig richtig cool.

ZUM ABLAUF

Die gesamten **3 Stunden werden angeleitet** und von mir begleitet. Ich mache teilweise mit, werde aber zu jeder Zeit ein Auge auf das Wohl aller TeilnehmerInnen haben, um so für einen **Safe Space** zu sorgen. Die Teilnehmerzahl ist dadurch auf aktuell **15 Personen** begrenzt.

Bevor wir ins Tanzen starten, gibt es ein paar **Regeln und Hinweise, sowie ein Sharing der Grenzen und Bedürfnisse.**

Wir werden uns viel Zeit nehmen, um uns füreinander zu öffnen, warm zu werden mit dem eigenen Körper und mit den anderen (fremden) Personen. **Die Übungen steigern ihre Intensität nach und nach.**

Alles kann, nichts muss – wenn du dich niemandem gegenüber verbunden fühlst, dann hast du jederzeit die Möglichkeit für dich alleine zu tanzen oder auch mal an die Seite zu treten. Bitte sei aber erst einmal offen dafür und schau wohin deine Energie dich führen möchte.

Wir werden uns mit **sexueller Energie** aufladen, wir werden uns in Ekstase tanzen. Trage **entsprechende Kleidung**, in der du dich super **wohlfühlst und wo dich nichts ablenkt** – z.B. Shorts und Bustier, Schmuck ablegen, Knieschoner tragen o.ä.

Das Ganze darf sexuell aufgeladen werden, ist aber immer noch Tanz! Also bitte nicht in Dessous kommen ;D Das machen wir dann vielleicht irgendwann, wenn das Projekt etwas fortgeschrittener ist.

ZUM ABLAUF

Du brauchst kein Tänzer sein oder Tanzerfahrung haben, es geht um die **Experience mit dir und deinem Körper. Freude am Tanzen** solltest du aber auf jeden Fall mitbringen.

Die Musikrichtung variiert je nach Übungen von **langsam zu schnell, teils Trommeln, teils elektronisch, teils Naturklänge oder sinnliche Lieder.**

Die genauen Übungen wirst du dann vor Ort kennenlernen, die auch etwas mit dem Flow und der **Gruppendynamik** entstehen. Sei im **Vertrauen**, dass du die Erfahrung für dich mitnimmst, die du gerade machen möchtest. Es steht und fällt auch mit deiner Offenheit.

Zu keiner Zeit werden genitale Berührungen geduldet – alles andere kann und darf, insofern es **Konsens** der Beteiligten gibt.

Du bist **zu jeder Zeit sicher**, was nicht heißt, dass du dich zu jeder Zeit 100% wohlfühlen wirst - sei mutig, geh aus deiner Komfortzone und **öffne dich für mehr Tiefe, mehr Verbindung und mehr Hingabe. Und vor allem: lerne deine Grenzen aufzuzeigen und (non)verbal zu kommunizieren**, was sich gut für dich anfühlt.

Auf einen wundervollen Abend mit unvergesslichen Erfahrungen.