

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 060

# DERWISCHDREHEN

Längeres, ununterbrochenes Drehen ist eine spannende Reise in Raum, Zeit und zu sich selbst. Es führt an die eigenen mentalen und physischen Grenzen heran und bietet gleichzeitig Wege zu deren Überwindung. Um länger Drehen zu können, muss man über seine Komfortzone hinauswachsen. Drehen, wie es die tanzenden Derwische im Sufismus seit Jahrhunderten praktizieren, ist eine Form von bewegter Meditation.

### Wie ist der Workshop aufgebaut?

Er findet an zwei Tagen hintereinander statt mit jeweils 4 Stunden. Mit Atemübungen, Schütteln zu rhythmischer Musik, verschiedenen, sich wiederholenden, einfachen Bewegungen bringen wir uns zunächst einmal in Schwung, schulen unsere Körper- und Raumwahrnehmung und bereiten uns auf das Drehen vor. In das Drehen steigen wir langsam und sanft ein. Es wird eine Drehtanztechnik in Anlehnung an die tanzenden Derwische vermittelt mit dem Ziel, dass jede und jeder innerhalb dieses Repertoires ihre bzw. seine ganz persönliche Drehtechnik entwickelt und den Schwindel überwindet. Am 2. Tag des Workshops kann auch ausprobiert werden mit Derwischrock zu drehen - man benötigt keine eigenen Röcke, sondern sie werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

### Was ist das Ziel?

Regelmäßiges Drehen fördert die Ausdauer, die Beweglichkeit, die Konzentration, schult den Gleichgewichtssinn, steigert Körper- und Raumwahrnehmung, führt zu einer mentalen Stärkung, steigert die körperliche-geistige Balance und das Wohlbefinden.

### Wer kann teilnehmen?

Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig! Alle Übungen sind so aufgebaut, dass jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer sie im Rahmen seiner Fähigkeiten und Grenzen gut ausüben kann.

Weitere Infos unter: <http://juliafraunlob.at/>

Video: [drehtanz1.mpg](#)

### Fotos:



Foto by Christian Konrad



Foto by Peter Trykar