



RAUHNACHT WAVE

TANZEN DER 5 RHYTHMEN[®]
MIT SOUL VOICE & CACAO

DO, 26. DEZEMBER 2019
STAUFFACHERKIRCHE ZÜRICH

3. Rauhnacht

Nach der Stille und der Einkehr der ersten beiden Rauh Nächte, ermutigt uns die dritte Rauh nacht langsam von Innen nach Aussen zu kommen.

Um diese Gelegenheit zu feiern, nehmen wir Dich heute, in eine lustvolle Reise zu den zwei menschlichen Ur-Bedürfnisse, tanzen und singen mit!

Unterstützt werden wir von der schön geschmückten City Kirche, von der liebevoll vorbereitete Cacao Zeremonie und von uns, mit Dir, in unserem starken DanSing Kreis.

Cacao wird «die Speise der Götter» genannt! Diese Frucht besitzt ganz viel gesunde Eigenschaften. Sie lässt uns einfacher ins Herz herein hören und macht glücklich. Für die Zeremonie sind kleine Vorbereitungen wichtig:

Am Donnerstag, 26. Dezember, solltet ihr auf tierisches Eiweiss, Alkohol und Koffein verzichten. Eine leichte Mahlzeit, 2 Stunden vor dem Anlass, ist zu empfehlen und nach der Zeremonie solltet ihr genügend Wasser trinken.

-
- Datum:** Do, 26. Dezember 2019
Beginn: 19.30 bis 22.30 Uhr | Türöffnung 19.00h
Preis: Fr. 50.- (Reduktion auf Anfrage)
Anmeldung: **nötig!** penadance@bluewin.ch | Bei dringenden Fragen : 076 509 38 27
- Mitbringen:** Wasserflasche, bequeme Tanzkleider, warmer Pullover für die ruhigeren Teile.
- Leitung:** Miriam Helle «Soul Voice»
Cristina Peña «5 Rhythmen Teacher®»
Natalia Veliz «Cacao Facilitator»

