

# ECSTATIC DANCE DEMO #8 Berlin, 1. Mai 2021

***Tanzen in Gemeinschaft ist die beste Medizin // Dance in community is the best medicine***

***REGELN AUF DER RÜCKSEITE LESEN, BITTE!***

„Ecstatic Dance“ (ARD, ZDF, Deutschlandfunk, Tagesspiegel, Die Welt, radioeins, Berliner Zeitung u. a. berichteten) ist eine weltweite, wachsende Bewegung, die Menschen zu Wohlbefinden verhilft.

**Wissenschaftler sind überzeugt: Tanzen macht gesund, glücklich und sogar intelligent.** Tanzende Menschen lernen Akzeptanz, Respekt und Teamwork. Tanz stärkt das Miteinander und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

**Unser Ziel:** Möglichkeiten zu schaffen, dass freier Tanz in Gemeinschaft regelmäßig stattfinden kann.

**Wir verstehen uns auch ohne Worte (manchmal sogar besser):** Gemeinsames Tanzen ist effektive zwischenmenschliche Kommunikation und auch eine Botschaft an die Welt: Wir können auf sichere Art tun, was uns stärkt und zusammenbringt. Emotionen im Tanz zu bewegen baut Stress ab. Da kommt Freude auf! ☺ ... und jede\*r kann das sehen und verstehen.

**Musik & Tanz:** Fördern körperliche und emotionale Gesundheit, betonen das Miteinander und bringen Fülle, Schönheit und Poesie in unser Leben. Ist das wichtig? Wir finden, ja.

**Ecstatic Dance Berlin ist für die Transformation** jeglicher Formen von Diskriminierung, Rassismus und Sexismus in respekt- und liebevolles Miteinander. *BIPOC & alle sozialen & biologischen Geschlechter sind bei Ecstatic Dance willkommen.*

**INFO:** fb/ecstaticdanceberlin \* www.ecstaticdance.berlin \*  
info@ecstaticdance.berlin \* t.me/ecstaticdancewithpascal

**Medienberichte, Videos & Links zu Ecstatic Dance:**

**SCANNE DEN CODE MIT DEINEM SMARTPHONE ==>**



# Ecstatic Dance Demo Regeln

- ⊛ **1,5 Meter Abstand zu jeder Zeit**/1,5 meter minimum distance at all times
- ⊛ **Trage eine „Maske“ (einfacher Stoff reicht)**/Wear a "mask" (any cloth is allowed)
- ⊛ **kein Alkohol/keine Drogen**/no alcohol or drugs
- ⊛ **Lass' die Wörter gehen**/Let go of words
- ⊛ **Nicht rauchen auf oder in der Nähe der Tanzfläche**/no smoking on or close to dance floor
- ⊛ **Kein Filmen/keine Handys auf der Tanzfläche**/no filming, no phones on dance floor
- ⊛ **Nimm hier nicht teil, wenn du dich krank fühlst**/Do not attend this demo if you feel sick
- ⊛ **Nimm hier nicht teil, wenn du ein Problem mit den Regeln oben hast**/Do not attend this demo if you have problems with any of the above rules