



# LEBENS TANZ

EIN TRAUM IST  
WIRKLICHKEIT

Aus sich heraussteigen, um bei sich anzukommen.  
Das Leuchten der Ahnen und das Fließen der Herzen verbindet und versöhnt.

Das archaische Feuer begleitet in eine höher dimensionierte Zukunft.  
Das Wesentliche ist unsichtbar.

Der Lebenstanz hat sich vor über 20 Jahren, aus indianischen Träumer-Sonnentänzen und alchemischen Wissen aus Europa gebildet und wird durch das bewusste, kollektive Träumen bereichert und weiterentwickelt.

Der Lebenstanz ist eine Zeremonie zur Feier des Lebens, um zu danken, zu träumen und unseren heilen Körper zu erfahren.

Wir tanzen während drei Tagen auf Grossmutter Erde zum Lebenstanzbaum, einer alten Eiche die in der Mitte des Tanzplatzes steht.

Während der viertägigen Aufbauzeit in Lavaldieu, errichten alle gemeinsam den großen Tanzplatz. Der Tanzplatz hat eine einfache Struktur um den Platz die Energie der Erde, der Sonne, des Mondes und der Erde zuzuführen. An manchen Abenden sind wir eingeladen in die Schwitzhütte zu gehen um uns zu reinigen, zu beten und uns auf den Tanz vorzubereiten.

Sobald der zeremonielle Tanz beginnt, entzünden die **Hüter** das Kindsfeuer und hüten es während den drei folgenden Tage und Nächten mit Herz, Hand und Präsenz.

Die **Sänger** weben mit der großen Rahmentrommel und alten Kraftliedern, aus der indianischen Tradition sowie aus anderen Kulturen, einen Klang- und Energietepich, von Sonnenaufgang, bis tief in die Nacht.

Die **Tänzer** tanzen ihre Träume wach, persönliche und kollektive Absichten zum Baum und an ihren Platz zurück. Immer wieder träumen sie still. Viele Tänzer fasten in diesen drei Tagen der Zeremonie. Andere nähren ihren Körper gezielt mit so wenig Nahrung wie nötig. Die Kreise der Tanzenden, Singenden und Hütenden kreieren eine sich verdichtende Traummatrix: Visionen entstehen. Sie sind Erinnerungen an künftige Erweiterungen unseres Lebens. Hoffnung und Freude sind Begleiter. Das Wissen um neue Möglichkeiten verankert sich. Begeisterung nährt die Seele.

Einen Tag nach dem Tanz bauen wir unseren Tanzplatz gemeinsam ab. Wir verlassen das Land in Schönheit. Kleine und große Veränderungen wachsen im Alltag und nehmen Formen an.

Ein Traum ist Wirklichkeit.

# Die verschiedenen Bereiche des Tanzes

## Vorbereitung für Tänzerinnen und Tänzer

Als Tänzer hilfst du in der Vorbereitung mit den Tanzplatz aufzubauen. Während des Tanzes bist du frei, dein persönliches Schild, deine Gebete, Träume, sowie persönliche und kollektive Absichten zum Baum zu tanzen. Du gibst dich deinem Tanz hin und ziehst deine Bahn. Wenn du nicht tanzt, oder, wenn nachts die Trommel für wenige Stunden ruht, gehst du in die Traumzeit und schläfst in deinem Unterstand.

Es folgen nun wichtige Informationen für Tänzer. Das Leitungsteam beantwortet gern zusätzliche Fragen. Als Erstjahrestänzer wirst du Gelegenheit haben, deine Fragen beim Erstjahrestänzertreffen, in Lavaldieu zu stellen und einen begleitenden Mentor zu wählen.

### Dein Schild

Male bereits zu Hause deine Absichten/Träume/Visionen auf ein persönliches Schild und bringe es mit. Dein Schild wird in deinem Unterstand auf dem Tanzplatz hängen. Es hilft Dir während, wie auch nach dem Tanz, dich immer wieder mit deinem Fokus zu verbinden. In der Regel ist das Schild aus Leder und hat einen Durchmesser von ca. 30 bis 40cm und wird über einen Holzring (meist aus Weidenruten o.ä. selbst hergestellt) oder auch über einen feinen Stahlreif gezogen und anschließend bemalt.

### Zeremonielle Kleidung

Wir wollen beim Tanz bewusst in einen anderen Rhythmus gelangen. Dies wird unter anderem mit der zeremoniellen Kleidung zum Ausdruck gebracht. Der zeremonielle Rock: Männer wie Frauen tragen einen knöchellangen Rock mit Fransen. Die Fransen haben den Zweck, das „Kleine Volk“ zum Mittanzen einzuladen. In einem anderen Bild gesprochen, erinnern wir uns an das „beseelte Sein in Allem“ und nähren unseren Spirit mit Schönheit. Fransen findest Du praktisch in den Nähabteilungen der meisten Warenhäuser.

### Das Oberteil

Es soll als Bestandteil deines Festgewandes, schön und praktisch sein. Eventuell möchtest du es in den drei Tagen auch mal wechseln.

### Dein zeremonieller Gürtel...

deckt über dem Festgewand deinen Nabel ab.

### Die Regenbogenbänder...

verzieren dein Oberteil. Entweder hast Du solche Bänder (ca. 30cm lang / 1-3 cm breit) an einem Kleidungsstück angenäht, oder Du hast bewegliche Sets, die Du nach Bedarf am Oberteil befestigen kannst. Du trägst die Bänder als Zeichen dafür, dass Du alle spirituellen Wege zum Licht ehrst. Diese Bänder bestehen aus den Richtungsfarben: Rot, Schwarz, Gelb, Weiß sowie Blau und Grün – den Farben für «Oben» und für «Unten»; Du kannst auch die Regenbogenfarben hinzufügen.

### Schuhe

Turnschuhe, Mokassins, feste Schuhe und Gummistiefel für Regen (durchaus möglich). Natürlich kannst Du auch barfuss tanzen – wie Dein Herz und Dein Fuß es begehren.

### Die zeremonielle Decke

Beim Einzug in den Tanzplatz trägst Du die zeremonielle Decke (eine schöne Decke, oder Tuch deiner Wahl) über deiner linken Schulter. Diese Decke steht für Deine Verbindung mit deinem höheren Selbst und dem Schutz, den du daraus gewinnst.

## **Die Handfedern und Knochenpfeifen**

Zur Tänzer-Bekleidung gehören zwei Flaum-Handfedern und eine Knochenpfeife. Die Knochenpfeife wird während des Tanzes aktiv geblasen und ermöglicht dir besonderes Gewährsein. Diese Pfeife war ursprünglich aus Adlerknochen (Da der Adler ein geschütztes Tier ist, benutzen wir Truthahnknochen). Bitte wende Dich im Vorfeld an uns, wenn du ein Set benötigst, oder kaufe ein Set am Tanz.

## **Corn-Paho, Maismehl, oder Dinkelmehl**

Du benötigst einen kleinen Vorrat an Corn-Paho (Blütenpollen des Mais), oder Dinkelmehl (analog in Europa verwendet) zur Bekräftigung deiner Gebete, welche Du zum Baum trägst. Das Corn Paho kannst Du vor der Zeremonie auf dem Land erwerben, oder gern selbst ein Säckchen Dinkelmehl mitbringen.

## **Persönliche Medizingegenstände**

Du bist herzlich eingeladen, deine Medizinpfeife, deinen Kraftstab oder Ähnliches mitzubringen. Die Medizinpfeife wird zu Beginn und zum Ende der Zeremonie gemeinsam mit einem Gebet für den Tanz geraucht, sowie in der Vorbereitung, von Pfeifenträgern mit entsprechender Reife, zeremoniell eingesetzt.

## **Windlicht und Kerzen**

Des nachts beim Tanz brennt vor jedem Träumer-Unterstand ein Windlicht. So bildet sich ein geheimnisvoller Lichterkreis. Achte darauf, dass deine mitgebrachte Laterne/ Windlicht rundum geschlossen ist. Petrollampen oder Ähnliches sind nicht geeignet. Nimm Kerzen für drei Nächte mit!

## **Praktische und bewährte Dinge vor und während des Tanzes**

Sinnvoll ist es, ein größeres Tuch als Schattenspende mitzunehmen, eine Plastikplane zum Abdecken, eine Unterlage, einen Schlafsack, eine Sitzgelegenheit, Schreibmaterial, eine neutrale (nicht parfümierte) Sonnencreme. Wir tanzen ohne Sonnenbrille. Die Kopfbedeckung dient Dir zum Schutz des Kopfes, ist deshalb ohne Rand und auch neutral (ohne Markenlogo/Werbeprospekte).

## **Schwitzhütten**

Die Schwitzhütten sind ein spezieller und eigener Raum des Lebenstanzes und eine Gabe an alle. Wir besuchen sie als Vorbereitung, Vertiefung, Bereicherung und zur Integration. Du benötigst ausreichend Handtücher für mehrere Schwitzhütten (empfehlenswert sind 2 Stück).

# **Vorbereitung für Sängerinnen - Sänger**

Als Sänger hast du während des Jahres, in einer der Singgruppen geübt und kennst bereits die Lebenstanzlieder (bei Fragen bitte Nathalie Buchli kontaktieren). Du bringst deinen, bereits zu Hause angefertigten, Trommelschlägel zum Lebenstanz mit. Darin sind deine Absichten/Träume/Visionen auf ein Stück Stoff oder Leder aufgemalt und in deinen Trommelschlägel verarbeitet. Bringe zusätzlich die Feder eines Greifvogels zum Tanz mit.

## **Vorbereitungs- und Aufbauzeit**

In Lavaldieu werden aus den vielen Sängern drei Singgruppen entstehen, die jeweils von ein bis zwei Drumchefs (Singgruppenleitern) angeleitet werden. Dazu braucht es deine Bereitschaft dich darauf ein zu lassen. Die Drumchefs sind deine Ansprechpersonen Vorort.

Während der Aufbauzeit des Tanzplatzes stimmen sich die Singgruppen aufeinander ein und üben die zeremoniellen Lieder an der großen Lebenstanztrommel. Ausserdem helfen die Singgruppen beim Aufbau mit und können sich in den Schwitzhütten auf den Lebenstanz einschwingen und danach ausschwingen. Eine große Gemeinschaft ist entstanden. Deine Medizingegenstände unterstützen und begleiten Dich in diesen Tagen (v.a. deinen Trommelschlägel – aber auch deine Pfeife oder deinen Kraftstab).

## **Während des Lebenstanzes**

Die große Rahmentrommel steht im Südosten des Tanzplatzes, im so genannten Sängerunterstand. Von dort aus singen und trommeln wir. Über der Lebenstanztrommel ist ein Traumfänger angebracht, an welchem Du Deine Greifvogelfeder festbinden kannst. Diese Feder erhältst Du nach dem Tanz zurück. Sie trägt die Lieder und die Energie der Zeremonie in sich und begleitet Dich nach Hause in deinen Alltag.

Während den drei Tagen des Tanzes feiern wir das Leben und kleiden uns feierlich. Du wirst Gelegenheit finden, Deine Absichten während den Singpausen wach zu tanzen. Orientiere Dich dazu an der Kleidung der Tänzer.

## **Abbautag**

Nach dem Lebenstanz bauen wir alles gemeinsam wieder ab. Bringe gutes Schuhwerk und Arbeitskleidung mit.

## **Bewährte Dinge vor und während dem Tanz**

Neben der Tanzkleidung, Deinem Trommelschlägel, der Feder und den Singunterlagen, empfehlen wir Dir eine Sitzgelegenheit, Sonnencreme (unparfumiert), Schreibzeug, Wecker und eine neutrale Kopfbedeckung (ohne Rand).

# Vorbereitung für Hüterinnen-Hüter

Du bist als Hüter des zeremoniellen und alltäglichen Raums, wesentlicher Teil des Lebenstanzes. Male deine Absichten/Träume/Visionen zu Hause auf einen ca. ellenlangen Kraftstab. Du kannst diesen zu gewissen Zeiten am Tanz wachtanzen, so wie die Tänzer ihr Schild wachtanzen.

Bringe gute Arbeitskleidung und Schuhwerk mit. Vielleicht magst Du auch gerne mit deinen eigenen Handschuhen arbeiten.

Während den drei Tagen des Tanzes kleiden wir uns feierlich. Orientiere Dich an der Kleidung der Tänzer und an unseren Angaben zur bewährten Ausrüstung.

# Vor-und/oder NachbereitungshelferInnen und Helfer

Wenn Du den Tanz kennst, also bereits einmal getanzt, gesungen oder gehütet hast, kannst Du dein Interesse, mit der Anmeldung zum Tanz bekanntgeben.

Michael Maringer nimmt die Auswahl, nach Eingang der Anmeldungen und nach Eignung vor.

Wohnen und Essen sind während der Arbeitstage für die Vor- bzw. Nachbereitungshelfer kostenlos.

Die Arbeiten werden jeweils, nach getaner Arbeit mit einem feststehenden Betrag, bar verdankt (Vorbereitung € 200.-; Nachbereitung € 70.-).

Als Vorbereitungshelfer bist Du schon am Dienstagmorgen, 24. Juli, 2018 in Lavaldieu und bis zum Freitagmorgen, dem offiziellen Anreisetag, im Einsatz.

Als Nachbereitungshelfer bleibst Du, nach dem offiziellen Ende des Tanzes, sicher bis einschließlich Sonntag, 5. August 2018 auf dem Land. Sollten die Gemeinschafts-Zelte bei schlechter Witterung noch nicht trocken sein, liegt es in der Verantwortung der Nachbereitungshelfer, diese trocken zu verstauen.

Dies würde eine Verschiebung der Rückreise um einen weiteren Tag bedingen.

# Kinder und Jugendliche am Lebenstanz

Kinder und Jugendliche und Begleitpersonen sind herzlich willkommen am Land. Anbei bieten wir ein paar Informationen für eure Vorbereitung. Auf der Website [www.lebenstanz.info](http://www.lebenstanz.info) findest Du die wichtigsten Informationen, um Dich entscheiden zu können, ob Dein Kind mit dabei sein kann und will. Ist es das erste Mal? Hast du Fragen? Melde Dich bitte möglichst frühzeitig bei Gertraud Oberpaul.

Die Platzzahl ist limitiert, Anmeldungen werden nach Eingangsdatum berücksichtigt!  
«Gut gerüstet» ist die Basis, um dort «gut Sein» zu können...

## Packliste für die Kinder:

- wasserdichtes, eigenes Zelt - bitte zu Hause noch mal nachschauen, damit es beim Aufbau keine Überraschungen gibt.
  - Isomatte und Schlafsack
  - feste Schuhe, Regenschutz
  - Sonnenhut & Sonnencreme
  - genügend Kleider für heißes, kaltes und nasses Wetter - meist scheint die Sonne, doch manchmal ist es ein, zwei Tage kalt und regnerisch (1x richtiger Matsch ist fast schon traditionell)
  - Badesachen und 2 Bade/Handtücher
  - Trinkflasche, Tagesrucksack für kleinere Ausflüge
  - Taschenlampe
  - Taschenmesser (wenn möglich mit Feststellklinge)
  - eigenes Essgeschirr mit Stoffbeutel zum Aufhängen
  - persönliche Sachen (Schmusetier, Buch,...)
- Bitte lass Elektrospielzeug zu Hause, wir möchten gerne eine Auszeit für alle. Die Natur, die anderen Kinder und das «Da-Sein» sind wunderschön.

Da auch Kinder gerne zum Baum tanzen, braucht es zusätzlich:

- schöner Tanzrock mit Fransen (!) - auch für die Jungs
- schöner Gürtel dazu
- Bänder in den Farben des Regenbogens je ca. 15/ 20 cm - gibt's im Nähgeschäft, für Details siehe «Vorbereitung TänzerInnen» unter Regenbogenbänder
- Handfedern und Adlerknochenpfeife - gibt es vor Ort
- ein lederbespanntes Schild, noch unbemalt Wenn Fragen auftauchen kannst Du Dich gerne an Gertraud Oberpaul wenden.

## Organisatorisches zum Lebenstanz

Beginn  
Freitag, 27. Juli 2018, um 12.00 Uhr

Ende  
Samstag 04. August 2018, ca. 18 Uhr

Früheste Ankunft: Donnerstag, 26. Juli 2018 ab 15.00 Uhr.

Bis zu diesem Zeitpunkt sind andere Gäste auf dem Land.

Eine frühere Ankunft ist nur nach Absprache mit Michael Maringer möglich und es wird eine Mitarbeit bei den Aufbauarbeiten erwartet.

Anreise

Informationen findest Du unter [www.lebenstanz.info](http://www.lebenstanz.info)

## **Registrierung**

Alle Teilnehmenden füllen am Freitagvormittag im Registraturzelt ein Anmeldeblatt aus.

## **Individuelle Vorbereitung**

Du kommst vorbereitet zum Tanz. Siehe dazu die ausführlichen vorangegangenen Beschreibungen zur spezifischen Vorbereitung als TänzerIn, SängerIn oder HüterIn, oder gern auch auf unserer Website [www.lebenstanz.info](http://www.lebenstanz.info).

Während der Aufbauzeit widmen wir uns dem Kollektiven und es ist demnach wenig Zeit für das Basteln und Fertigstellen von Schildern, Trommelschlägeln oder Kraftstäben.

## **Gastschilde und Gastbänder**

koennen einem eigenen Bereich des Tanzplatzes, für Freunde und Angehörige aufgehängt und wachgetanzt werden. Dafür gilt ein frei gewählter finanzieller Beitrag (Give-away) an die Lebens- tanzkasse.

## **Allgemeine Ausrüstung und was sich bewährt hat**

Zelt - Outdoorkleidung - Robuste Schuhe - Regenschutz, Gummi- Stiefel - Taschenlampe (Ersatz- batterien) - Sitzgelegenheit (z.B. Campingstuhl) - Essgeschirr, Besteck, Geschirrtuch und Beutel zur Aufbewahrung - Schreibzeug - Nähzeug - Toiletten- / Hygieneartikel - Schlafsack, Isomatte - neutrale Sonnencreme - Plastikplane - Schnur - Taschenmesser - Kopfbedeckung - Trinkflasche - Handtücher für die Schwitzhütten - für Raucher: Dose für die Kippen  
Ausrüstung für Kinder und Jugendliche im Kindercamp siehe vorangegangenes Kapitel, Packliste

# **Regeln für den Aufenthalt auf dem Land in Lavaldieu**

## **Übernachtung**

Alle Teilnehmer schlafen im privaten Zelt. Während des Lebenstanzes wechseln die Tänzer in ihren persönlichen Unterstand rund um den Baum.

## **Feuergefahr**

In Südfrankreichs Wäldern und am offenen Gelände, besteht im Hochsommer oft akute Waldbrand- gefahr. Gaslampen, Petrollampen und offene Kerzen sind deshalb strikt verboten. Diese Anweisung gilt auch in deinem Zelt. Zulässig sind nur beaufsichtigte, geschlossene Windlichter.

## **Essen**

Es gibt eine große köstliche Gemeinschaftsküche. Die Köchinnen kaufen Nahrungsmittel von Bio- bauern aus der Region und achten mit viel Liebe auf eine ausgeglichene, gesunde Nahrung. Bitte gib bei der Anmeldung (Vegetarier ankreuzen) an, ob du vegetarisch essen wirst. Spezialwünsche, betreffend Essen können leider nicht berücksichtigt werden. Falls Du irgendwelche Allergien etc. hast, musst Du selbst für Deine Nahrungsergänzungsmittel sorgen.

Und nochmal: Es besteht erhöhte Feuergefahr im trockenen Südfrankreich. Daher darfst du unter gar keinen Umständen eine eigene Köchstelle (Gas oder Holz) errichten!

## **Das erste gemeinsame Essen aus der Lebenstanzküche findet am Freitagmorgen, den 27. Juli statt.**

Es wird dann ein kleines Frühstück für alle geben.

## **Drogen**

Alle Arten von bewußtseinerweiternden Drogen sind, während der gesamten Zeit, absolut verboten. Alkohol und Hanf zählen zu bewußtseinerweiternden Drogen. Tabak, Koffein und Zucker sind erlaubt.

## **Ausflüge**

Alle Teilnehmer bleiben vom Beginn bis zum Ende in Lavaldieu, auf dem dafür ausgewiesenen Bereich für den Lebenstanz. Ausflüge sind nicht möglich.

## **Abfall/Material/Stühle**

Es versteht sich von selbst: Sämtliches Material, das Du mitbringst, nimmst Du wieder selbst mit. Dazu gehören auch defekte Gegenstände, die nicht in einen Müllsack passen, wie z. B. kaputte Campingstühle. Wenn Du an der Gruppenreise mit Bus teilnimmst und Du im folgenden Jahr wiederkommst, besteht die Möglichkeit, dass Du deinen Campingstuhl auf dem Land einstellen kannst.

## **Haustiere**

Es können keine Haustiere mitgebracht werden.

## **Fotografieren**

Aus Respekt für Medizingegenstände und Zeremonien, werden diese nicht fotografiert. Personen müssen um ihr Einverständnis gebeten werden, bevor sie fotografiert werden und haben das Recht deine Bilder einzusehen, bevor du sie mitnimmst, oder publizierst. Fotos dürfen, ohne Erlaubnis des Leitungsteams, weder ins Internet, noch in soziale Netzwerke gestellt werden. Um den Persönlichkeitsschutz der Teilnehmer des Lebenstanzes zu gewährleisten, muss in jedem Fall ein Passwortschutz für Fotos auf Webshares eingerichtet werden.

## **Elektrische Geräte**

Es besteht keine Möglichkeit deine elektrischen Geräte auf dem Campingplatz aufzuladen. Das bestehende Stromsystem ist nur für die Infrastruktur des Tanzes ausreichend (zBsp. Küche, Arztzelt).

# **Kontakte**

Geleitet und organisiert wird der Lebenstanz von Beyond, Vereinigung für individuelles Wachstum und kollektive Evolution.

Lebenstanz	<a href="mailto:kontakt@lebenstanz.info">kontakt@lebenstanz.info</a>
Magic Mesa	<a href="mailto:magic.mesa@lebenstanz.info">magic.mesa@lebenstanz.info</a>

## **Leitungsteam**

Nathalie Buchli	<a href="mailto:nathalie.buchli@lebenstanz.info">nathalie.buchli@lebenstanz.info</a> +41 76 345 37 20
Trojka Christian Keller	<a href="mailto:trojka.keller@lebenstanz.info">trojka.keller@lebenstanz.info</a> +41 78 654 53 02
Michael Maringer	<a href="mailto:michael.maringer@lebenstanz.info">michael.maringer@lebenstanz.info</a> +43 660 407 57 79
Gertraud Oberpaul	<a href="mailto:gertraud.oberpaul@lebenstanz.info">gertraud.oberpaul@lebenstanz.info</a> +49 162 966 86 73
Herbert Untersteiner	<a href="mailto:herbert.untersteiner@lebenstanz.info">herbert.untersteiner@lebenstanz.info</a> +43 1891 47 211