



am 26. Juli 2013 von 19 – 20.30 Uhr:

# FlowDance

als hypermoderner Freier Ausdruckstanz



FlowDance ist ein tänzerischer Zugang zur Flow-Erfahrung – zum „Geheimnis des Glücks“ (Mihaly Csikszentmihalyi).  
Diesem *Geheimnis des Glücks*, das ganz besonders im FlowDance liegt und auf Entbergung wartet, wollen wir uns annähern.

Lecture-Dance-Happening mit Andreas Mascha

Eintritt: 10.- EUR

ab 21 Uhr: [Tanzfest LIQUID LUMEN RITUAL](#)

**LOCATION:**

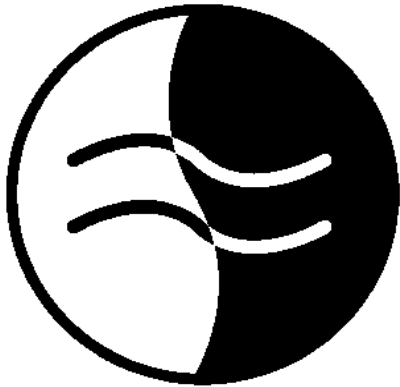
Lachdach Ateliers  
Landsberger Str. 444 Rg

D-81241 München (Tram19: Am Knie)

Weitere Infos unter: [www.Enlightenment.de/FutureTalk.html](http://www.Enlightenment.de/FutureTalk.html)



lowDance



**FutureRitual**



- Kreis schließt sich zum 1. FutureTalk am 25.3.2011 zum Thema **Zukunfts-Rituale** (vgl. [www.Enlightainment.de/FutureTalk.html](http://www.Enlightainment.de/FutureTalk.html))
- *Flow*-Theorie von Mihaly Csikszentmihalyi und die **Positive Psychologie**
- *Flow*-Zustand => Kohärenz-Zustand (coherent state of consciousness)  
=> SPIEL => BĀLAVAT-Zustand => Das Geheimnis des GLÜCKS
- *FlowDance*: Holotropes Tanzen und autotelische Erfahrung
- Dem *FlowDance* kommt eine besondere Bedeutung als Flow-Aktivität zu, da „Tanzen vermutlich die älteste und bedeutsamste ist, sowohl aufgrund seiner weltweiten Anziehungskraft als auch wegen seiner potenziellen Komplexität“ (Mihaly Csikszentmihalyi: *Flow – Das Geheimnis des Glücks*, S. 137)

Weitere Infos unter [www.FlowDance.com](http://www.FlowDance.com) & [www.NSP-online.org](http://www.NSP-online.org)

Sacred Chants of

# Shiva



*from the banks of the ganges*

S I N G E R S   O F   T H E   A R T   O F   L I V I N G

## **Flow in der Musik**

„Musik, organisierte auditive Information, hilft dem Verstand, der sich ihr zuwendet, sich zu organisieren, und reduziert daher psychische Entropie“

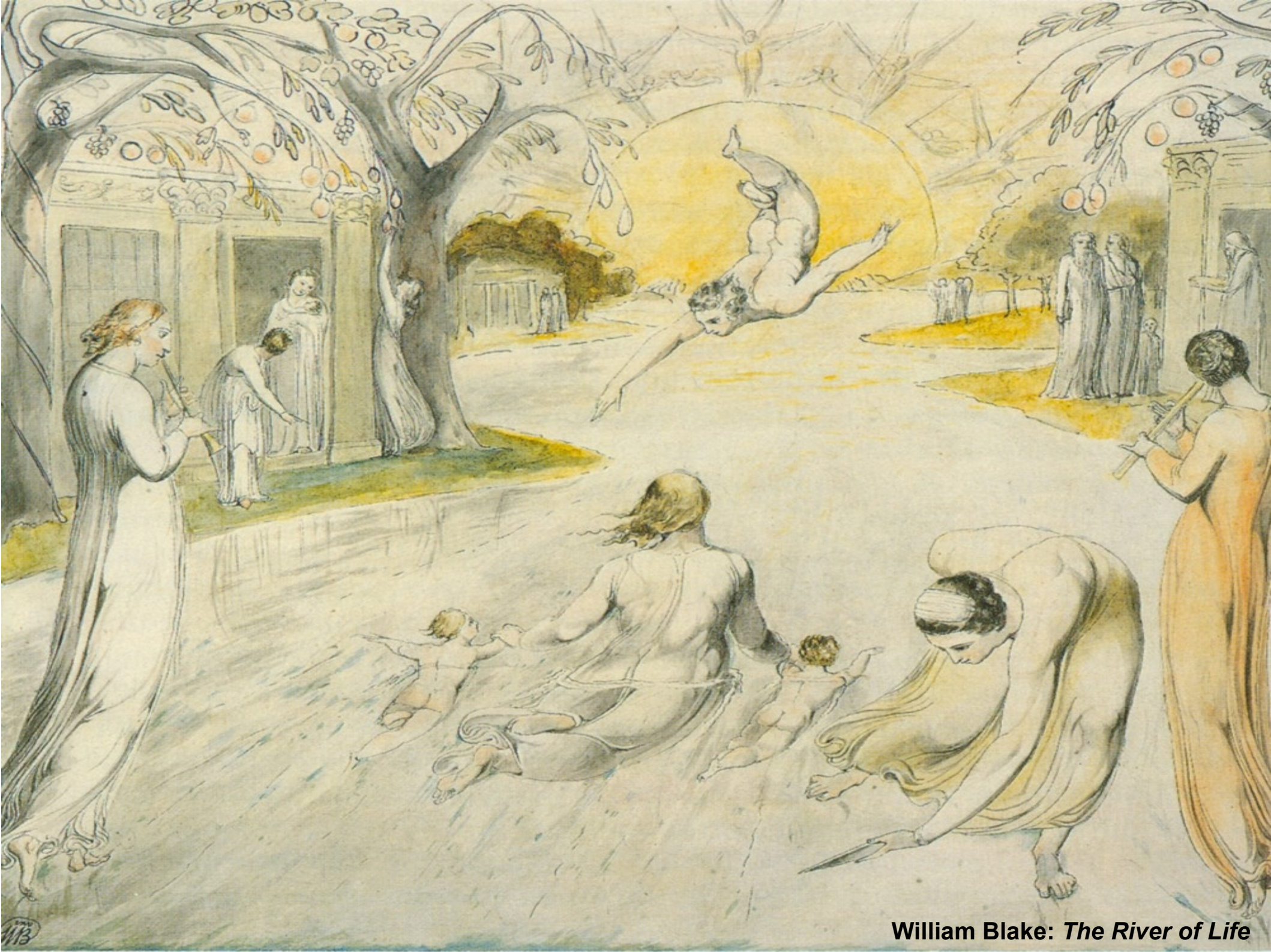
(Csikszentmihalyi: *Flow – das Geheimnis des Glücks*, S. 149)

Bewusstseinsorientierte oder yogische Musik ist besonders dazu geeignet die Konzentration auf dem Zuhören zu halten und die Aufmerksamkeitsenergie auf den Music-Stream & Audio-Flow in dem konkreten JETZT zu fokussieren!

Beispiel für yogische Musik:

### **OM NAMA SHIVAYA**

*Craig Pruess and the devotees of the Art of Living*  
„The universal sound of Shiva“ as Nada-Yoga & Mantra-Yoga



William Blake: *The River of Life*