

Inhalt

Die Tanzschrift und ihre Abkürzungen	8
Vom Suchen und Finden	12
Vorwort zur Neuauflage	
Einführung:	
Ritueller Kreistanz heute	19
Grundlagen rituellen Tanzes	22
Rituale als Weg der spirituellen Suche von Frauen	22
Das Rad der acht Jahreskreisrituale	25
Ritueller Tanz als Verbindung zwischen Ritual und Alltag	29
Der Tanzkreis als rituelle Form	31
Zur Gestaltung eines rituellen Tanztreffens	38
Der Tanzplatz	38
Die Konzeption nach rituellen Aspekten	40
Rituelle Basischoreographien	44
»Himmel und Erde«	44
»Espentanz«	46
»Tanz mit dem Ritualgewand«	49
Choreographien im Rad der Jahreskreisrituale	52
Lichtmess – Ritual der jungen Vision	52
Meditative Vorbereitung »3. Auge-Übung«	57
Choreographien	
»Wassertanz«	59
»Stilles Eis«	62
»Ursprung und Ziel«	64
»Tanz der jungen Mondsichel«	67

Frühlingstagundnachtgleiche – Die Erde erwacht	70
Bewegungsmeditation »Kreislauf des Wachsens«	77
Choreographien	
»Frau Frühling klopft an«	79
»Odermennigtanz«	81
»Narini«	84
Walpurgisritual – Nacht der Zaunreiterinnen	87
Energieübung »Die schmatzende Göttin«	96
Choreographien	
»Šano Dušo«	99
»Die aufbäumende Schlange«	103
»Hexentanz«	107
Sommersonnenwende – Die Göttin in ihrer Feuerkraft	109
Energieübung »Feueratmung«	116
Choreographien	
»Tanz der Roten Frau«	118
»Feuertanz«	122
»Sonnenspirale«	125
Kräuterweih – Ritual der roten Schnitterin	128
Bewegungsmeditation mit dem Schneidewerkzeug	137
Choreographien	
»Geben und Nehmen«	140
»Tanz der Schwertfrau«	142
»Ringelblumentanz«	145
Herbsttagundnachtgleiche – Geschenk an die Erde	150
Meditation »Mein innerer Reichtum«	155
Choreographien	
»Ritueller Rührtanz«	157
»Harsaneek«	160
Dunkelheitsritual – Begegnung mit der Anderswelt	163
Meditation von Tod und Sterben »Skelettmeditation«	170
Choreographien	
»Spirale ins Ungewisse«	175

»Perchtentanz«	178
»Geisterwalzer«	182
»Weg nach Eleusis«	185
Wintersonnenwende – Geburt in der Dunkelheit	189
»Naturmeditation im Gestein«	196
Choreographien	
»Nana«	198
»Sehnsucht nach dem Licht«	204
»Lichtgeschenk«	207
Rauhnächte – Zeit zwischen den Zeiten	210
Meditation »Der Kessel der Göttin«	219
Choreographien	
»Tanz der Schicksalsspinnerinnen«	221
»Wiegen des Winterkindes«	227
»Tanz der lustigen Alten«	231
Dank	234
Anmerkungen	235
Literaturhinweise	255
Abbildungsverzeichnis	260
Über die Autorin	261
Bestellhinweise zur Musik	262