

# SEMÂ - TANZ DER SUFIS



## Workshop mit Sefika Balaban Brandenberger und Mathias Mustafa Brandenberger

Der SEMA-Tanz ist eine Form von Bewegung, wie eine Tanz-Meditation. Man kann es auch als einen Versuch und Wunsch verstehen, sich selbst zu erreichen – einen Weg zu seinem Herzen zu finden, um uns mit geistigen Welten zu verbinden und es ist ein Gebet. Das Wort Sema hat u.a. einen Bedeutungsbezug mit «Hören und Himmel».

Die Haltung im Sema ist Wendung nach innen, ein Vordringen zu den eigenen Gefühlen, mit schrittweiser Loslösung von ständigem Gedankenlärm. Mit der Technik wird der Körper in Balance gebracht, in weiteren Schritten ist dann eine mystische/seelische Erfahrung möglich.

An unseren Workshops möchten wir den TeilnehmerInnen den Geschmack des SEMA vermitteln; ihn gemeinsam erarbeitend... einfühlbar und erfahrbar machen.

### Daten 2020

Workshop jeweils am Sonntag . 3.Mai . 12.Juli . 20.September . 8.November

### Spezielle Anlässe

Vorführung «Semâ-Tanz der Sufis» und Konzert mit Gesang, Oud, Rebab, Ney, Çeng, Trommel... Daten unter [slowdown.guru](http://slowdown.guru)

### Zeit

14.00 – 17.00 Uhr

### Kosten

CHF 90.—

### Ort

Haus zum Rössli . im "Giebelrum" . 4.Stock. Metzgergasse 4 . 5000 Aarau

### Leitung

Sefika Balaban Brandenberger und Mathias Mustafa Brandenberger

Sefika Balaban Brandenberger ist gel. Ökonomin und Kunstmalerin.

Mathias Mustafa Brandenberger ist Psychiater und Musiktherapeut.

Beide sind langjährige Schüler Oruc Güvenc.

### Mehr Infos

[slowdown.guru](http://slowdown.guru)

### Voranmeldung

bei Annina Züllig . [info@slowdown.guru](mailto:info@slowdown.guru)

