



**wanneer:**

elke 3e donderdag van de maand  
15-10, 19-11, 17-12, 21-1-2010, 18-2, 18-3,  
15-4, 20-5

**tijd:**

20.00 - 22.00 uur

**waar:**

Mirror Centre  
Ter Gouwstraat 3  
Amsterdam  
naast het Muiderpoortstation



**bereikbaarheid**

**met de tram:** Lijn 3, 7 en 9

**met de bus:** Stadsbus 15, 22, 37 Streekbus-  
sen 120 en 126

**met de trein vanaf :**

Amsterdam CS: stoptrein richting Utrecht of  
Almere, 4 min.

Duivendrecht: stoptrein richting A'dam CS of  
Uitgeest, 7 min

Diemen: stoptrein richting Amsterdam CS, 4  
minuten

Weesp: idem, 10 minuten

**met de auto:** parkeren in de  
buurt voor € 3,- per uur (9.00 - 21.00 uur)



## DANSEN VOOR VREDE

in het Mirror Centre

bij het Muiderpoort Station  
in Amsterdam

met Aad Arjuna en Dagmar

Elke 3e donderdag van de maand dansen we in het Mirror Centre de Dansen van Universele Vrede. Het zijn eenvoudige, meditatieve, vreugdevolle, multi-culturele kringdansen. We zingen mantra's (sacrale teksten) en liederen uit alle spirituele tradities en maken daarbij eenvoudige bewegingen. We komen zo bij onze innerlijke spiritualiteit en gaan die ook in anderen herkennen/zien.



Samuel L. Lewis (1896 - 1971), zen- en soefimeester in San Francisco (USA), ontwikkelde aan het eind van zijn leven de 'Dansen van Universele Vrede'. Hij wilde via kunst tot wereldvrede komen en zag via de 'Dansen van Universele Vrede' een mogelijkheid om in plaats van over vrede te praten de ervaring van vrede in praktijk te brengen.

De dansavonden worden geleid door Dagmar Aulenkamp en Aad Arjuna de Waal. Zij kwamen in 2000 via een workshop 'Mantra en Zang' van Wim en Ariënne van der Zwan in aanraking met de 'Dansen van Universele Vrede' en volgden bij hen de opleiding tot dansleider. Zij ervaren het zingen van mantra's in combinatie met beweging en met muzikale begeleiding als bijzonder helend.



**kosten:**

€ 12,- per avond

**opgave:**

bij Dagmar en Aad,

tel: 020-6881448

mail: d.aulenkamp@wanadoo.nl

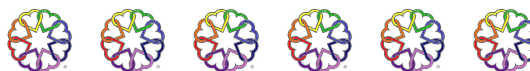
**of:**

bij Hanifa Loes

tel: 020-6739914

mail: loesbergers@kpnplanet.nl

Aad Arjuna en Dagmar leiden een dansgroep in Bilthoven en in Lelystad, incidenteel in Katwijk en nu ook in Amsterdam.



“Woorden zijn geen vrede.  
Gedachten zijn geen vrede.  
Plannen zijn geen vrede.  
Programma's zijn geen vrede.  
Vrede is een ervaring”.

Samuel Lewis

