

Workshop: Lemon Water ma'a Nana

– (Moving in your own space, and out of it)

- 29. September 2026, Beginn: 18:00
 - [Ev.-Luth. Bethanienkirche, Stieglitzstr. 42, 04229 Leipzig](#)
 - Dauer des Workshops: 3 Stunden
 - Ticket: 15,00 € → <https://eveeno.com/workshopsahardamoni>
 - bequeme Kleidung und Yoga-Matte mitbringen
 - für Tänzer*innen und für Menschen ohne Vorkenntnisse geeignet
 - Getränke und Snacks sind vor Ort vorhanden
-

Kursbeschreibung:

Inspiziert von den reinigenden Eigenschaften des traditionellen nahöstlichen und nordafrikanischen Zitronen-Minz-Wassers ist Lemon Water Ma'a Nana eine Tanz-Workshopeinheit, die zeitgenössischen Tanz mit somatischen Ansätzen und choreografischer Recherche verbindet. Basierend auf der einzigartigen Bewegungssprache und Praxis der Choreografin Sahar Damoni, zielt dieser Workshop darauf ab, die Verbindung zwischen Geist, Körper und Raum zu vertiefen. Die Teilnehmenden erwarten strukturierte Übungen, freie Erkundungen, Floorwork, Atemarbeit und schriftliche Reflexionen, um ihr Bewegungsvokabular zu erweitern und choreografische Werkzeuge zu entwickeln. Der Kurs konzentriert sich auf die Themen Identität, Resilienz und Transformation. Er bietet Tools, um die Auswirkungen von Stress und Trauma im Körper physisch aufzuarbeiten und zu bewältigen. Dies ermächtigt die Teilnehmenden wieder vollkommen auf ihren persönlichen Heilungswegen, ihrem Körper und ihrer Intuition zu vertrauen. In Anlehnung an die nährenden Eigenschaften von Zitronenwasser laden wir dazu ein, einen hoffnungsvollen „grünen Geisteszustand“ (green state of mind) und einen warmen, weisen „roten Herzzustand“ (red state of the heart) zu kultivieren.

Class Description

Inspired by the cleansing qualities of lemon water with mint, a traditional Middle Eastern and North African drink, Lemon Water Ma'a Nana is a movement class that blends contemporary dance with somatic Scores and choreographic research. Grounded in the unique movement language and practice of choreographer Sahar Damoni, this workshop aims to deepen the connection between mind, body, and space. Participants will engage in structured exercises, open-ended explorations, floorwork, breathwork, and writing-based reflection to expand their movement vocabulary and develop choreographic tools. The class focuses on themes of identity, resilience, and transformation, and provides tools to physically address and manage the effects of stress and trauma in the body, empowering participants on their personal healing journeys to fully trust their bodies and intuition. Drawing a parallel to the nurturing qualities of lemon water, participants aim to cultivate a "green state of mind" full of hope and a "red state of the heart" that is warm and wise.

وصف الورشة

مستوحىً من الخصائص المطهّرة لشراب الليمون بالنعناع، وهو مشروب تقليدي في منطقة الشرق كورشة حركية تدمج (Lemon Water Ma'a Nana) "الأوسط وشمال إفريقيا، يأتي "ليمون ونعناع بين الرقص المعاصر، والمدونات السوماتية (الجسدية)، والبحث الكوريغرافي.

تهدف الورشة، المرتكزة على لغة الحركة المتميزة والممارسة الخاصة بمصممة الرقص سحر داموني، إلى تعميق الروابط بين العقل، والجسد، والفضاء. سيشارك الحاضرون في تمارين مهيكلية، واستكشافات مفتوحة الأفق، وحركات أرضية، وتمرين تنفس، وتأملات قائمة على الكتابة لتوسيع قاموسهم الحركي وتطوير أدوات كوريغرافية.

تركز الحصة على موضوعات الهوية، والقدرة على الصمود، والتحول، كما توفر أدوات للتعامل الجسدي مع آثار التوتر والصدمات في الجسد وإدارتها، مما يُمكن المشاركين في رحلات شفائهم الشخصية من الثقة الكاملة بأجسادهم وبعدهم. وبالتوازي مع الخصائص المطهّرة لشراب الليمون بالنعناع، يهدف المشاركون إلى تنمية "حالة ذهنية خضراء" تفيض بالأمل، و"حالة قلبية حمراء" دافئة وحكيمة.

Informationen zur Choreografin und Tänzerin Sahar Damoni:

Kurzbiografie (DE) Sahar Damoni, arabisch-palästinensische christliche Choreografin, Tänzerin in Leipzig, recherchiert und arbeitet zu den Themen Widerstand, Erinnerung & Identität. BA in Dance & Movement; Arbeit auf Festivals & Residenzen weltweit in NYC, Europa, NL, IT, UK, GER & darüber hinaus gezeigt. www.sahardamoni.com

Biography (EN) Sahar Damoni is an international Arab-Palestinian Christian choreographer, dancer, researcher & educator in Leipzig, exploring trauma, resistance, memory & identity. BA in Dance & Movement; work presented globally at festivals & residencies in NYC, Europe, NL, IT, UK, GER & beyond. www.sahardamoni.com

سحر داموني هي كوريغراف (مصممة رقص)، وراقصة، وباحثة، ومعلمة عربية فلسطينية مسيحية عالمية تقيم في لايبزيغ. تستكشف في أعمالها الصدمات، والمقاومة، والذاكرة، والهوية. حاصلة على درجة البكالوريوس في الرقص والحركة، وعُرضت أعمالها عالمياً في مهرجانات وإقامات فنية في نيويورك، وأوروبا، وهولندا، وإيطاليا، والمملكة المتحدة، وألمانيا، وخارجها. www.sahardamoni.com

Die Veranstaltung ist eine Kooperation mit Sahar Damoni, der Ev.-Luth. Bethanienkirchgemeinde Leipzig-Schleußig, der Philippuskirche Leipzig, der Fachstelle Migration der Diakonie Leipzig und der Interkulturellen Wochen 2026 Leipzig.

Wir danken für die finanzielle Unterstützung durch das Projekt "Vielfalt leben" der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche Sachsen.

