

## Maandans 2025

### 4 – 11 augustus

Lief maanvolk, lieve vriendinnen en vrienden, en geïnteresseerden

In de jaren 80 van de vorige eeuw werd de maandans van de Maya's in Mexico herontdekt. Terwijl de zonedans het uiterlijke en het mannelijke symboliseert, staat de maandans voor de binnenwereld, de vrouwelijkheid en de nacht. Hoedster van de maandans was de mexicaanse Isabell Vega. Voor haar was de tijd rijp om de maandans voor alle volken toegankelijk te maken.

De dans duurt vier nachten. De vrouwen dansen in de binnenste Yin-cirkel op het hartritme van de grote moedertrommel, die door de mannen in de buitenste, de Yang-kring wordt geslagen en door hun gezang wordt begeleid.

Het ritme van de aarde helpt ons om onze kracht te herontdekken. De energieën van de dansende vrouwen en van de zingende trommelaars ondersteunen elkaar over en weer, verweven zich en spinnen een krachtig net met elkaar.

Zo wordt heling tussen het vrouwelijke en het mannelijke mogelijk.



Traditioneel verplichten de vrouwen zich vier jaren te dansen - ofwel vier jaren achter elkaar of met afstand tussen de dansen. Wanneer een vrouw nog niet zeker is of ze de weg van de maandanseress zou willen gaan, kan ze eerst een keer in de derde dansnacht (8- 9 aug.) komen, wanneer bezoekers welkom zijn. Ook geïnteresseerde mannen kunnen in deze nacht de dans leren kennen. Bezoekers dienen zich voor de Maandans begint - dus vóór 4 augustus - aan te melden; het aantal bezoekers dat we welkom heten is beperkt. Trommelaars en zangers verplichten zich niet voor meerdere jaren, maar wel voor alle vier nachten van één dans.

Alle vrouwen dansen in een witte rok of jurk met een speciaal bovendeel, dat wij hier voor je hebben gemaakt. ( kosten € 30,- )

De eerste dansnacht is de nacht van het danken en het aankomen, de tweede van het vragen en het in de stroom/in the flow komen. De derde nacht is de nacht van de heling. De vierde nacht is de vollemaansnacht, de nacht van het vrijkomen van de energie, de nacht van transformatie. Deze nacht is het hoogtepunt en besluit de dans.

Bij zonsondergang bereiden de danseressen en de trommelaars zich met een zweethutceremonie op de nacht voor, en 's morgens wordt de dans door nog een zweethut beëindigd.

De zweethutceremonieën zijn na elkaar, voor de vrouwen en de mannen apart. De dag wordt voor uitrusten, voor spreekstokrondes en voor samenzijn benut. De meeste vrouwen vasten gedurende dans of nemen alleen weinig fruit of rauwkost tot zich.



Vier weken voor de dans begint de voorbereidingstijd. Vanaf dit tijdstip dienen de danseressen geen sex meer te hebben, geen alcohol/drugs te gebruiken en zich innerlijk op de dans af te stemmen. We bevelen regelmatige meditatie aan -van welke aard dan ook-,

om je op de ceremonie in te stellen. Omdat de maandans ook het nodige van het lichaam vraagt, raden we aan om door langere wandelingen of andere lichamelijke oefeningen je lichaam fit te maken.

Het is belangrijk al eens een zweethut bij ons te bezoeken, enerzijds om dit ritueel te leren kennen en ook omdat we je graag voor de dans al eens persoonlijk ontmoeten.

Om de traditie van Isabell te eren gaan de vrouwen in een zweethutkleed, t-shirt of doek in de hut. Neem ook genoeg handdoeken voor de zweethut mee.

Ik verheug me, dat de dans nu al sinds 2011 ook op mijn geboortegrond in Miste plaatsvindt. We hebben hier een mooie plek met relatief luxe voorzieningen, maar niet heel veel ruimte. Het grootste deel van het gebeuren vindt buiten plaats, waar de meesten kamperen in kleine tentjes, maar er zijn voor vrouwen ook slaappleatsen op de zolder van de schoppe. Geef tijdig aan waar je het liefst gebruik van maakt. In de schoppe hebben we ook de luxe van douches en toiletten, een gasfornuis en een kleine koelkast voor de opslag van persoonlijke etenswaren.

Voor en na de dans wordt voor het eten gezorgd, gedurende de dans is er volop rauwkost : fruit en groente.

Neem wat je verder nog nodig hebt om je goed te voelen zelf mee.

Er is geen gelegenheid om inkopen te doen of dingen te bestellen dus bereid je alsjeblieft goed voor.

Denk aan waterdichte kleding en een waterdichte tent.

Opdat we genoeg tijd hebben om alle voorbereidingen te treffen beginnen we maandag 4 augustus om 18.00 uur met het avondeten. De ceremonie eindigt op maandag 11 augustus met een gezamenlijk ontbijt, zodat er genoeg tijd is om uit te rusten, onze sporen uit te wissen en de plek mooier achter te laten dan zij was.

Vrouwen die gebruik willen maken van een slaappleats in de schoppe betalen € 55 p.p. meer (slaapzak en kussen meenemen).

De slaapzolder is alleen voor vrouwen die hier voor kiezen en extra betalen.

Reserveer tijdig.

**Investering: € 475 p.p. inclusief btw (waarvan € 237,50 catering).**

Graag overmaken op rekening NL32 TRIO 0198 1397 13

(BIC : TRIONL2U) op naam van Centrum Indianenverhalen. Korting voor paren, studenten, leerlingen en werklozen is in overleg mogelijk.

Vroege vogelkorting: bij aanmelding én betaling in één keer voor 15 mei mag je voor € 425 meedoen (als je nog geen andere korting had).

We zouden ons verheugen je bij de maandans te mogen begroeten. Misschien tot dan !  
Josien Krosenbrink, Peter Melchers en alle maandanseressen en zangers.

Nadere informatie en aanmeldingen graag met volledig adres naar:

-Josien Krosenbrink, Brinkeweg 28a 7109 BN Winterswijk-Miste,

-of [info@centrumindianenverhalen.nl](mailto:info@centrumindianenverhalen.nl)

Telefoon: 0543-565540

Informatie speciaal voor mannen: [petermelchers@caiway.nl](mailto:petermelchers@caiway.nl)