

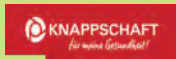


Treffpunkt Meditatives Tanzen

einfach
mit Musik
entspannen
und sich
ausbalancieren



Gefördert und unterstützt durch:





Und das geht auch schon Zuhause:

Stellen Sie eine Lieblingsmusik an, gehen Sie vor ein Fenster.

Nehmen Sie die Haltung wie die eines Baumes ein: ganz fest verwurzelt und ganz hoch gestreckt.

Vertiefen Sie sich in dieses Bild durch ihre Phantasie und ihre Körperwahrnehmung und -bewegung:

Drücken Sie ihre Füße fest auf den Grund, strecken Sie ihre Arme, Hände und Finger, bleiben Sie in der Körpermitte fest wie ein Stamm...

Sie wiegen sich zur Musik wie ein Baum im Wind...

Ihre ausgewählte Musik gibt die Länge dieses Tanzes an. So eine kleine Form belebt Geist, Körper und Seele.

Einfach ausprobieren!