



### ÜBUNG: Vorher-nachher-Tanz

Probier es aus! Mach ein „Vorher-Foto“ von dir selbst. Spür in dich rein: Wie fühlst du dich? Dann tanz eine Runde. Es reicht ein Lied. Wenn du willst, können es natürlich gerne mehr sein. Im Bad, in der Küche oder im Wohnzimmer, egal, einfach da, wo niemand guckt. Oder auch direkt vor der großen Fensterscheibe, wo die Nachbar:innen dich sehen könnten. Einfach aus Spaß. Ein kleines Experiment.

Anschließend mach ein „Nachher-Foto“, der Blick in den Spiegel tut's natürlich auch. Vergleiche deinen Gesichtsausdruck, deine Ausstrahlung. Und spür wieder rein: Wie fühlst du dich jetzt? Gibt's einen Unterschied zu vorher? In deiner Laune? Im Energielevel? Körpergefühl? Entspannungsgrad?