



ÜBUNG: Add-on: dein Tanznotizbuch

Leg dir ein kleines Tanznotizbuch an. Schreib auf, wie dein Tanzen beim ersten Mal war, und später, wenn du die Übung nochmal machst, dann auch.

Im Laufe des Buches schlage ich dir weitere Übungen vor. Bei allen kannst du etwas über dich erfahren auf deiner Tanzreise. Vielleicht magst du beobachten und aufschreiben, wie es sich anfühlt, was sich Gutes tut? Du könntest dir Antworten geben auf Fragen wie: Hat sich durch die Übung etwas verändert? In dir drin oder im Außen? Oder beim Tanzen? Falls nicht, ist es auch nicht schlimm. Allein schon dir zu gönnen, den Blick einmal auf dich selbst zu lenken, kann bereichernd sein. Diese Selbstreflexion kann superspannend werden. Du erfährst mehr über dich selbst, wie du tickst und was du liebst. Wer du bist.

Tipp: Schreib dir nur die positiven Veränderungen auf. Falls du vermeintlich „negative“ findest, umarme sie und dich liebevoll und schau, wie du sie integrieren kannst in deinen nächsten Tanz. Tanz eine Runde ganz bewusst mit ihnen mit und schließe Frieden und Freundschaft mit ihnen. Mehr dazu findest du ab S. 82 beim Punkt „Seelisches und körperliches Wachstum“.