



ÜBUNG: Geh in den Empfangsmodus

Starte zu Hause, wie in den ersten Übungen (S. 14 und 18) beschrieben, einfach mit freiem Tanzen. Geh dabei in den Empfangsmodus. Tanze alle Moves, auf die du Lust hast, die dein Körper mag. Genieße es. Schreib in deinem Tanznotizbuch auf, was du mit dir Gutes erlebst und beobachtest.