

Mein neuer Newsletter gibt euch Tipps,
wo und wie man sich zusätzlich oder anstatt dem
Orientalischen Tanz auch noch bewegen könnte.

Tanzen zu zweit

- Umeinander
- Gegenüber
- Nebeneinander
- ganz eng, ganz weit

Tanzen in der Gruppe

- im Kreis
- in der Reihe
- in einer kleinen Gruppe
- in einer grossen Gruppe
- in einer riesigen Gruppe

Tanzen mit sich allein

- In Kontakt mit dir
- Eventuell in Kontakt mit einem Thema

Tanzen

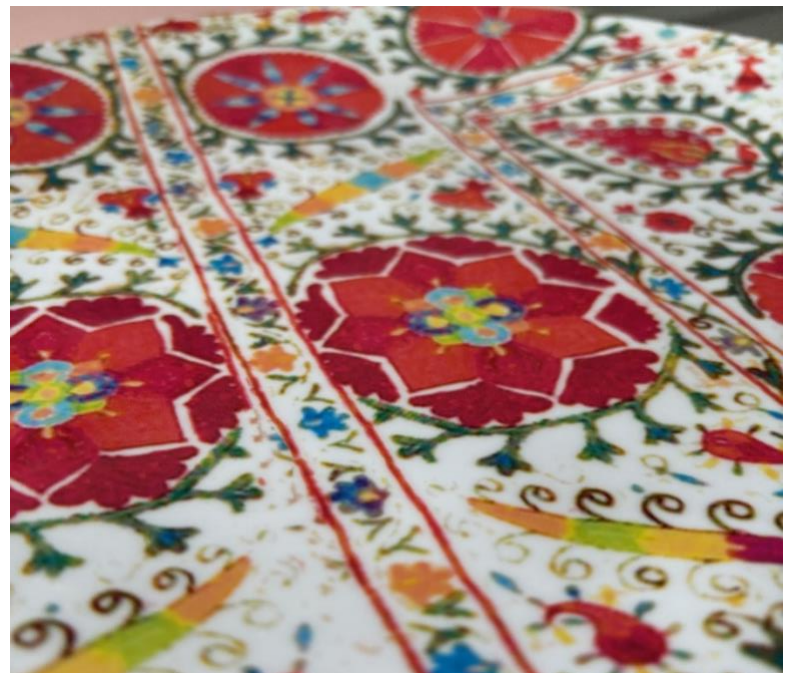
- in der Disco
- im Zelt
- in riesigen Hallen
- in kleinen Zimmern
- auf der Wiese
- im Wald
- unter der Dusche
- im See

Erfahrt, erspürt, erlebt

- Wie fühle ich mich mit mir allein? Bin ich mir genug?
- Wie fühle ich mich mit dem/der Partner:in zu zweit?
- Ist der Raum zwischen uns gefüllt? Womit?
- Kann ich mich anpassen? Kann ich führen / mich führen lassen, falls es ein Social Dance ist?
- Wie fühlt es sich an, ein Mitglied im Kreis / in der Linie zu sein?
- Fühle ich mich wohl und aufgehoben in der Gruppe, wenn ich allein tanze?

Egal wie, egal wo, egal mit wem, TANZT!

Die Sendung «Puls» auf SRF1 vom 26. August 2024 zeigte auf, dass Tanzen etwas vom Gesundesten für unser Hirn ist; [Link](#)





Möglichkeiten Wenige unter vielen

Social Dance suche eine Tanzschule in deiner Nähe für Tango, Fox-Trott, West Coast Swing ...
«Paartanz» <https://swissdance.ch>

Volkstanz überlege, welches Land / welche Gebiete interessieren dich
 www.volkstanz.ch
 <https://www.tanzvereinigung-schweiz.ch/de/tanzinteressierte/tanzarten/volkstanz--178>

Ballett <https://www.tanzwerk101.ch/de/tanz/ballett>

Freies Tanzen / **Five Rhythms**
Ecstatic Dance <https://www.5rhythms.ch>
Infos dazu <https://www.srf.ch/audio/perspektiven/mit-tanz-zur-trance-ecstatic-dance-in-der-schweiz?id=12568511>

Movement Medicine
<https://schoolofmovementmedicine.com/teachers/?view=grid&s=&country=CH&language=0&paged=1&latitude=47.3768866&longitude=8.541694>

Raves (Techno) <https://de.ra.co/events/ch/all/techno>

Infos: «Puls» SRF1 **Wie gesund ist Tanzen – Gesundheitssendung**
<https://www.srf.ch/play/tv/puls/video/tanzen-macht-gesund---sind-bewegung-und-musik-die-beste-medizin?urn=urn:srf:video:c5219adb-2807-4c0b-90d4-041d84c697b4>

