

# Tanzen Meditieren Tönen Sein

## Tanzen Sie sich frei!

Tanzen öffnet wie ein Schlüssel die inneren Kammern und auf den Türen steht das JA zum Leben. Natürlich sind diese Türen nicht immer frei zugänglich; sie sind manchmal zugesperrt mit alten Problemen und schwierigen Erfahrungen. Wenn wir zu Tanzen beginnen, findet der Körper den Weg zu diesen Blockaden. Denn alle Erinnerungen, alles Wissen ist gespeichert in den Muskeln, in den Zellen und in den Knochen.

Mit meinem kreativen Gefühlsausdruckstanz folgen wir dem Bewegungsimpuls des Körpers. Dadurch lernt man sich besser kennen, und es können seelische Blockaden aus dem Unbewussten gelöst werden. Wir finden durch das Tanzen den Zugang zu unserer Lebensenergie, unser Wurzel- und Sakralchakra wird gestärkt und es können körperliche und seelische Heilungsprozesse in Gang kommen. Das Selbstvertrauen und der Mut nimmt zu, und mit der Zeit „stehen“ wir mit viel mehr Kraft und Klarheit im Leben.

Durch die Stimme und die Atmung kann sich Geist und Seele noch intensiver im Körper sammeln und sich im Aussenraum manifestieren. Dies kann ein weiterer Weg sein, unsere Blockaden zu lösen und in eine immer grössere Freiheit einzutreten.

Seit mehreren Jahren tanze ich mit einer mittlerweile immer grösseren Gruppe eine eigene kreative Mischung mit Einbezug aus „emotional dance, 5 Rhythmen, und Soul and Voice“. Kurz gesagt: Tänze, in denen man die Emotionen leben lassen kann!

Nun organisiere ich eine neue Gruppe. Wer Interesse hat, kann sich bei mir in der Xsundheitspraxis melden. Es braucht keine Tanzerfahrung, es wird nichts analysiert und nichts kritisiert.

Heidi Nissle

**Tanzen beginnt dort, wo Worte und Gedanken aufhören!**