



Trance Tanz – traditionell – high level (1:02:20)

Trance Tanz

Trance Tanz mit traditioneller, kraftvoller Musik mit durchgehend hohem Rhythmus.

Intro (1:12)

Stelle Dich auf die Musik ein. Spüre in Dich hinein, nimm Deinen Körper wahr, nimm wahr, wie Du fest und sicher auf dem Boden stehst und fühle Dich verbunden mit der Erde.

Trance Tanz (54:38)

Bewege Dich intensiv und gleichförmig. Variiere Deine Bewegungen nur wenig und finde so in eine trance-artige Bewegung hinein – lasse Dich bewegen.

Entspannung (1:50)

Lasse die Bewegungen ausklingen – lasse Deinen Atem zur Ruhe kommen. Finde aus der Trance wieder heraus.

Integration (4:40)

Bleibe bei Dir – im Stehen, Sitzen oder Liegen. Nimm wahr, wie sich Dein Körper anfühlt und wie er sich entspannt – nimm Dich ganz und gar wahr – genieße es, integriere es.