

## Die Stufen des Sich-Frei-Tanzens

1. Frei von Konzepten und Wertvorstellungen authentisch werden, sich ehrlich zeigen, die Seele einladen
2. Traumata und körperliche Blockaden achtsam lösen, Gefühlen Raum lassen, in Einklang mit sich selbst kommen
3. Offenes Herz, klarer Geist, Freiheit, sich selbst und andere lieben, echte Begegnungen, Beziehungen, z.B. über Augenkontakt, Hände...
4. Sich selbst erkennen, verschmelzen, Meditation in Bewegung, Trance, Beobachter sein, Wahrheit Erfahrung von Wer bin ich...
5. Stille, Alles in Einem Sein

„Der Tanz beeinflusst wie keine andere Kunst die Seele. Tanzen ist von Natur himmlisch und ein Geschenk der Götter“, erklärte Plato

Catrina Großer

[www.freesouldance.de](http://www.freesouldance.de)

Tel: 0172-54 34 256