

# Inhalt

- 9 **Wie du mit diesem Buch am besten tanzt – in deinem Rhythmus**
- 11 Tanzen ist *Genießen*
- 12 Die *fünf Schlüssel* zu Flow und Genuss
  
- 19 **Was Tanzen mit unserem Körper macht**
- 20 *Kraftquelle und Entspannung*
- 25 Tanz der *Hormone*
- 30 Tanzen ist *Medizin*
- 32 Gesundheitliche Rundum-*Altersvorsorge*
- 38 Tanz durch die *Wechseljahre*
  
- 39 **Tanzen mit Seele & Psyche**
- 40 *Lebensfreude pur*
- 42 Tanzen fängt *ganz unten* an
- 47 Tanz dir *Sicherheit!*
- 50 *Keine Angst* vor Fehlern
- 53 „*Vertanzen*“ ist das beste Training fürs Leben
- 55 Die Scham, *sich zu zeigen*
- 56 Tanzen, als ob *keine:r* zuschaut
- 62 Tanzen ist *sexy*
- 66 Tanzen und *Erotik*
- 71 Tanzen aktiviert *Selbstheilungskräfte* und stärkt die *Weiblichkeit*
- 76 Tanz mit deiner Stimme: *Sounding*
- 78 *Führen* und *Führenlassen*
- 82 Seelisches und körperliches *Wachstum*
- 88 Tanzen ist *Berührung*
- 89 *Du mit dir* – die Basis

91	<i>Kontaktscheu</i> überwinden
95	Tanzen auf einer <i>Wellenlänge</i>
97	<b>Tanzpraxis – die ideale Tanzart finden</b>
98	Welcher <i>Tanzstil</i> passt zu mir?
102	Die wichtigsten <i>Tanzarten solo</i> oder <i>in Gruppen</i>
108	<i>Tanzarten für Paare</i>
117	<b>Tanzpraxis – einfach loslegen</b>
118	Tanzen <i>mit und ohne Partner:in</i>
122	Kurse, Sessions, Classes & Co. – wie finde ich die passenden <i>Angebote</i> ?
123	Die Wahl des/der <i>Trainer:in</i>
124	Tipps zu <i>Anstrengung und Entspannung</i>
126	<i>Tanzschuhe und Outfit</i>
129	Die passende <i>Musik</i>
131	<b>Endlich: Dance, like nobody is watching</b>
132	<i>Get moving!</i>
132	<i>Selbstüberlistungsstrategie</i> in drei Schritten
133	<i>Notfall-Dranbleib-Tipps</i>
135	<b>Dein Tanz durchs Leben</b>
138	Alle Übungen im Überblick
139	Stichwortverzeichnis
140	Dank
141	Allgemeine Links
142	Quellen
144	Impressum