

Wohlfühlen in Bewegung leicht und einfach!



„**H**eute möchte ich gerne auch beim zweiten Kurs mitmachen, geht das?“ fragte mich Eva neulich nach einer intensiven 90minütigen ENERGY DANCE® Einheit. Als sie meinen etwas überraschten Gesichtsausdruck wahrnahm, fügte die deutlich Gruppenälteste rasch hinzu: „Nur solange ich kann, dann geh ich zwischendrin.“ Noch überraschter war ich, als sie nach dem zweiten Kurs strahlend und offensichtlich pudelwohl auf mich zukam. „Ach weißt du“, entgegnete sie mir, „das war ganz leicht in der zweiten Runde, so beschwingt, so freudig, hab mich total wohl gefühlt.“

Wir alle streben nach Wohlfühlgefühl - und wenn wir gesunde sportliche Aktivität mit dem subjektiven Gefühl von Freude und Glückseligkeit verbinden können, dann steckt dahinter ein Wohlfühlkonzept. Dass sportliche Betätigung lustvoll sein und Spaß machen sollte, entspricht dem Geist der heutigen Zeit. In der Freizeit suchen Menschen einen Ausgleich zur konzentrierten und leistungsbezogenen Arbeitswelt. Nach langem Sitzen, einseitigen Belastungen und

kopflastigen Tätigkeiten, verlangt das gesamte körperliche und mentale System nach Ausgleich. Kein Wunder, dass die zahlreichen langjährigen Teilnehmer von ENERGY DANCE® Kursen genau das schätzen, was das Motto dieser mittlerweile seit drei Jahrzehnten bewährten Methode verspricht: „Raus aus dem Kopf und rein in den Körper und ins Gefühl“ zu kommen.

Vielfältige, kreative Bewegungsabfolgen, die aus dem Moment heraus entstehen, ermöglichen bei ENERGY DANCE® ein wohltuendes und erlebnisreiches sportliches Vergnügen. Der Schlüssel zum Wohlfühlen liegt in den Teilnehmenden selbst, in ihren eigenen Körpern. Eine ganze Kaskade an Glücksstoffen setzt der Körper frei, wenn die richtigen Komponenten harmonisch miteinander in Einklang kommen: Ansprechende und abwechslungsreiche Musik, dazu passende tänzerisch sportliche Bewegungen, eine fließende und dennoch sportlich fordernde und gymnastisch vielseitige Methode. Das Bindeglied sind fließende Übergänge, die die Teilnehmenden unmittelbar in den Moment des eigenen Körpererlebens bringen, ohne dass sie vorher eine Choreographie lernen müssen. Die Belohnung kommt nicht erst nach erbrachter Anstrengung von Einstudieren und Lernen, sondern von An-

fang an, sobald die Musik einsetzt und zum Tanzen einlädt. Wenn jeder leicht und unmittelbar mitmachen kann, fällt das Erleben von Misserfolgen weg. Wer braucht das schon, in der Freizeit Anstrengung und Hinterherstolpern zu erleben. Sport soll Freude machen, sofort und unmittelbar. Tänzerische Bewegungen, die gleichzeitig gesundheitssportlich wirksam sind, sorgen im Zusammenspiel mit der Musik für ein emotionales Hochgefühl, während der Körper und die Psyche entspannt in Balance geraten. So werden Körper und Herz-Kreislauf-System fast nebenbei trainiert, werden beweglich und geschmeidig und die Gesundheit dankt es einem ebenso. Der Kopf hat nichts zu tun, außer das Geschehen zu beobachten, die Gesichter beginnen zu lächeln, weil dieses Leben einfach schön sein darf.

Bewegung muss keine Pflichtübung sein. So wie Eva einfach aus sich selbst heraus Lust auf noch mehr verspürte, weil sie ihren inneren Quell der Freude in ihrem eigenen Körper entdeckt hat. Da macht ENERGY DANCE® seinem Namen alle Ehre: Es gibt Energie, bringt die Energie zum Tanzen.

Uwe Kloss, Leiter, Lehrtrainer & Presenter, Kooperationspartner der Sebastian-Kneipp-Akademie

SKA-Seminar-Tipp

ENERGY DANCE® - Basic Flow Trainer/-in

Basisseminare 1,2 und 3

Orte: Berlin, Hallbergmoos, Kassel, Laupheim, Lüneburg, München (Wörthsee), Weinheim

Gebühr pro Basisseminar:

MG 190 €, NMG 225 €; reine Seminargebühr

Die ausführlichen Kursausschreibungen sowie die Termine finden Sie unter www.kneippakademie.de / **Haltung & Bewegung / ENERGY DANCE®**