

# 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. –<br>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                                                                         |