

Slow Dance Motion - Anleitung

Atme

Verlangsame Deine Reaktionen auf alle Impulse

Wende so **wenig Kraft** wie möglich auf

Geniesse es, **nicht zu wissen** wo die Bewegung hinführt

Sei **offen** für neue Bewegungspfade

Komme immer wieder an –zum Innehalten, Spüren, Erforschen

Bleibe wach - nach Innen und Aussen

Lass Störungen zu – es geht nicht um Virtuosität der Langsamkeit

Dein Blick darf nach innen, auf deinen Körper, nach aussen gleiten

Bewege Deinen Körper als **Ganzes** oder in einzelnen **Teilen**

Komme immer wieder an –zum Innehalten, Spüren, Erforschen

Atme