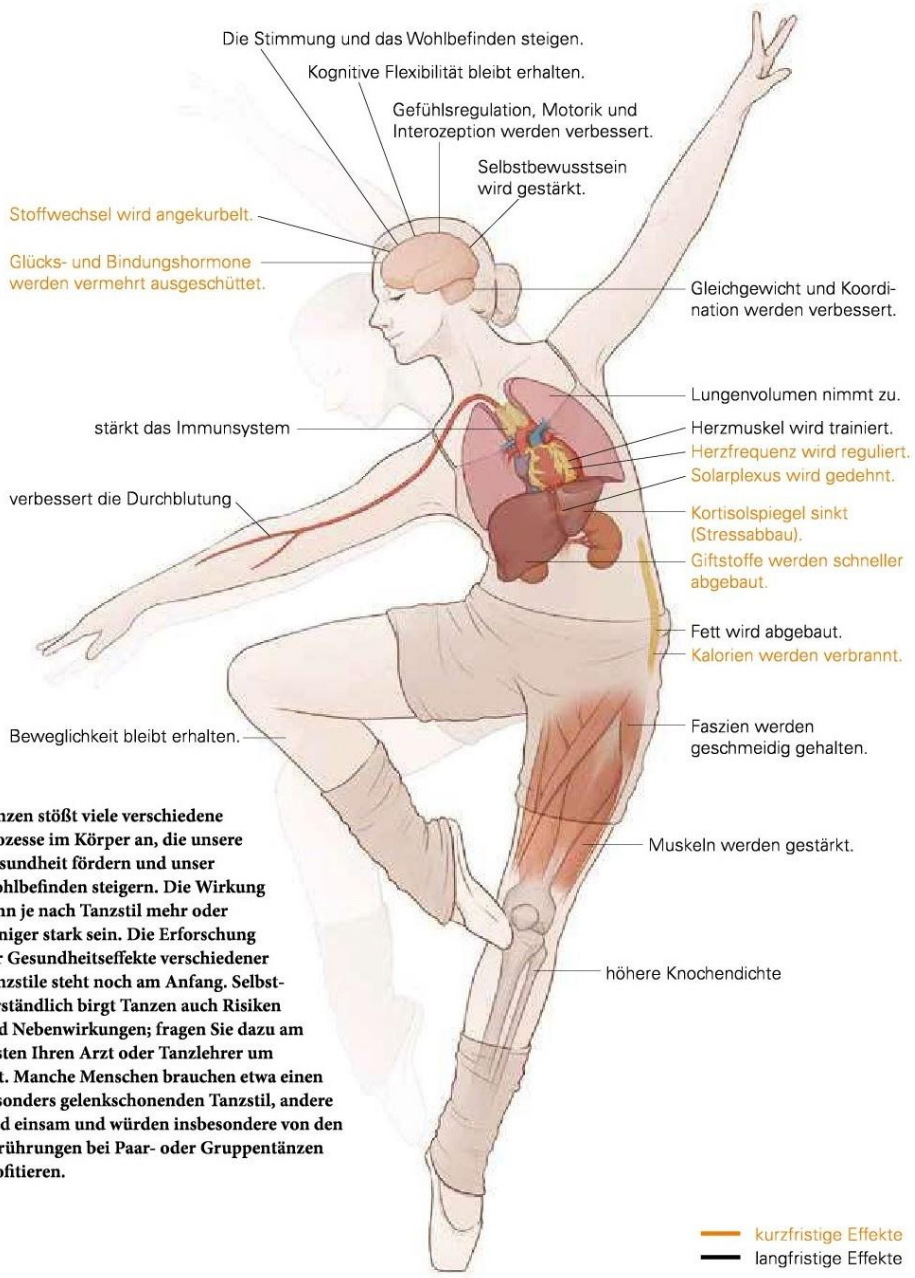
Tanze den Corona Blues: traurig – fröhlich

du bist nicht deine Sorgen – du bist nicht deine Gedanken



Tanzen stößt viele verschiedene Prozesse im Körper an, die unsere Gesundheit fördern und unser Wohlbefinden steigern. Die Wirkung kann je nach Tanzstil mehr oder weniger stark sein. Die Erforschung der Gesundheitseffekte verschiedener Tanzstile steht noch am Anfang. Selbstverständlich birgt Tanzen auch Risiken und Nebenwirkungen; fragen Sie dazu am besten Ihren Arzt oder Tanzlehrer um Rat. Manche Menschen brauchen etwa einen besonders gelenkschonenden Tanzstil, andere sind einsam und würden insbesondere von den Berührungen bei Paar- oder Gruppentänzen profitieren.

beim Tanzen vergehen sorgenvolle Gefühle und Gedanken wie Wolken am Himmel

Quelle: Christensen, Julia F.: Lebenselixier Tanz, in GuG 04/2020, S. 19