



Tanz-Transformation für Körper & Geist

Die 12 Wochen im Überblick

Woche	TANZ & TRAINING	MENTAL
1	Erste Basics der klassischen Tanztechnik, Atmung beim Tanzen und Trainieren	Deine Komfortzone. So wie es ist. Soll es nicht mehr sein? Geniesse noch diese Woche deine Komfortzone. ;-)
2	Geheimnisse der korrekten Tanztechnik. Décolleté, Rückbeugen im Tanz und in der Gymnastik. Balance, Spot, Bauchnabel und dein Rahmen.	Herzöffnung und Herzenswunsch. Tanze in dich! Yoga und Tanzbewegungen, die dein Herz öffnen.
3	Fitness- und Krafttraining auf deiner Matte. Ausdruck im Tanz.	Energie! Schaffe dir deine Energie! Glaubenssätze
4	Erläutern der verschiedenen Tanzstile, mit denen in diesem Trainingsprogramm gearbeitet wird: Ballett, Modern Dance und Tribal Fusion.	Phantasiere, male dir dein Traumleben aus, träume weit! „Wenn du träumst, dann träume dich bis zum Mond. Denn selbst, wenn du ihn verfehlst, bist du immer noch bei den Sternen.“
5	Akzente im Tanz und muskuläre Tanztechnik. Weiche, fließende, dynamische Bewegungen.	Erstellen deines Visionboards.
6	Travelling Steps, Drehungen. Raum zum Tanzen. Die Raumrichtungen.	Dein Mindset Alte hinderliche Glaubenssätze loslassen. Neue schaffen und leben!
7	Beckenbodentraining. Körper und Raum wahrnehmen.	Weibliche Urkraft. Verbinde dich mit der Erde. Boden. Wald. Natur.



Tanz-Transformation für Körper & Geist

8	Pädagogik. Aufbau einer Tanzlektion.	Im Reinen mit dir selbst sein. Verantwortung gegenüber unseren Mitmenschen, Tieren und der Natur.
9	Stretching	Bleibe flexibel, denke positiv. Nimm Hürden als Herausforderungen an. Lass dich nicht runterkriegen. „Hinfallen. Aufstehen. Krönchen richten und weitergehen!“
10	Improvisation	Das Geheimnis des Erfolges! Loslassen. Kreieren. Improvisieren.
11	Choreografie, Bühne, Auftritte <i>*Bonus:* Wie du am effizientesten deine eigene Choreografie kreierst</i>	Visualisierung Mentalübungen aus der Sportpsychologie.
12	Auftrittskompetenz Kompetent, überzeugend und authentisch auftreten.	Transformation