

## MIT DEM LEBEN TANZEN

### **Praktische Informationen**

- Als TeilnehmerIn ist es wichtig selber auf den eigenen Körper und seine Kondition zu achten. Bei körperlicher Beeinträchtigung entscheide bitte achtsam welche Bewegung für dich möglich ist, oder halte Absprache mit deinem Arzt.
- Es ist von Vorteil bequeme "Wohlfühlkleidung" in Schichten (Weste, Socken,...) zu tragen.
- Bitte bringe eine eigene Trinkflasche mit. Wasser trinken ist bei dieser Praktik sehr zu empfehlen.
- Es ist hilfreich 5-10 Minuten vor Beginn zu kommen, damit noch genug Zeit zum Umkleiden und Ankommen bleibt.

"Mit dem Leben tanzen" ist kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen, sondern versteht sich als Ergänzung und Unterstützung.