

Inhalt

Kapitel I

Lachen wird unser Tanzen sein

Theoretische Ein-Blicke, Vorläufiges entwerfen, zum Ur-Sprung vortasten ...	9
1. Leiblichkeit — Gefäß unseres Seins	
Bewegung und Tanz — Gestaltung unseres Seins	9
2. Strukturen entdecken — Spuren hinterlassen	13
3. Heilende Elemente — tanzen bis wir Schwingen haben	16

Kapitel II

Wenn ich tanze, finde ich meine Mitte, dann bin ich ganz

Aufwärmübungen, Tänze, Bewegungsthemen, Bewegungsheilkunst, Medien .	19
1. Es wird mir warm ums Herz ... — Bewegungsimpulse zum Aufwärmen, Kontakten, sich und andere Be-greifen	19
2. Tänze und Sinn-Bilder	31
3. Bewegungsthemen und Bewegungsvertiefungen	126
4. Bewegungsheilkunst	157
5. Wind streicht über mich hinweg. Bewegung mit Luftballons, Bambusstäben, Tücher, Netz, Masken	186

Kapitel III

Im Weg steckt das Ziel — vermitteln aus der eigenen Mitte

Methodische Impulse für Weg-Begleiter von Gruppen	203
1. Was uns wichtig ist	203
2. Körperorientierte Prozesse — Erfahrungen, Wirkweisen	206
3. Vermitteln — planbare Methoden und Zu-fälligkeiten	213
4. Tanz-Begleiter — vermitteln aus der eigenen Mitte	219
Verzeichnis der Tänze, Bewegungsimpulse und -vertiefungen	223