



Biodanza Spaziergang in der Natur

Station 1

Hier startest Du. Lausche dem Gedicht. Höre die Musik und geh los.
Gehe danach ohne Musik weiter und lausche der Natur.

Station 2

An einer schönen Stelle halte inne und lausche und tanze.
Setze danach Deinen Spaziergang fort.

Station 3

Halte wieder inne inmitten der Natur. Lausche und tanze.
Und trete danach Deinen Rückweg an inmitten der Musik der Natur.

Station 4

Be Welcome back! Lausche dem Gedicht und der Musik und komm´ gut zuhause an.

Viel Freude, Lust und Lebendigkeit beim Gehen!

Herzliche Grüße,

Barbara Schlender & Erhard Söhner

www.biodanza-mitte.de

info@biodanza-mitte.de