

# Soul Power Luzern: Integration

## Danke fürs Tanzen!

Es war eine große Freude, mit euch in Luzern zusammen zu sein und die Entfaltung unserer kollektiven Soul Power auf der Tanzfläche zu entdecken.

Diese Seite ist ein Ort zum Ankommen – mit einigen Ressourcen für deine Integration und deinen weiteren Weg...

**Integration:** Hoffentlich hast du bereits deine Kerze wieder angezündet und dir etwas Zeit genommen, um zu reflektieren und alles wirken zu lassen. Mach weiter damit! Ich lade dich außerdem ein, dir Zeit zu nehmen, zu den untenstehenden DJ-Mixes zu tanzen und stille Praxis zu machen.

**Feedback:** Wir würden uns freuen, von deinen Erfahrungen auf der Tanzfläche an diesem Wochenende zu hören und/oder alles über den Workshop zu erfahren – was gut funktioniert hat oder was für dich anders hätte sein können. Wenn du etwas teilen möchtest, schreibe uns gerne an [xian@glimpsesoflight.art](mailto:xian@glimpsesoflight.art) (Christian) + [info@vereindynamo.ch](mailto:info@vereindynamo.ch) (Verein Dynamo).

---

## INTEGRATIONSPRAXIS

### 1. Bleibe bei der Meditation:

Überprüfe immer wieder deinen Körper, spüre dein Herz und nimm wahr, was in deinem Bewusstsein auftaucht.

### 2. Tanze zuhause!

Hier sind zwei Versionen eines speziell zusammengestellten Soul-Power-Mixes – eine angeleitete Version (auf Englisch) und ein reiner Musik-DJ-Mix. Beide bewegen sich durch Körper, Herz und Geist, so wie wir es im Workshop gemacht haben. Du hast außerdem den kurzen Mix, den ich vor dem Workshop geteilt habe.

- Soul Power: (Body-Heart-Mind Guided Practice) – 50 Min – Christian de Sousa
- Soul Power (Music-Only DJ Mix) – 45 Min – Christian de Sousa
- Be You, Believe, Find the Power (DJ Mix) – 15 Min – Christian de Sousa

### So machst du es:

- Schaffe dir etwas Raum zum Tanzen
- Drücke PLAY auf dem Audio-Player unten
- Atme... und bewege dich, folge einfach der Musik als deinem Guide und lass einen Tanz entstehen
- Wenn die Musik endet, nimm dir einen Moment, um wieder anzukommen.

- Wenn dir diese Mixes gefallen, schau dir die Mitgliedschaft unten an – dort findest du mehr Musik und Praktiken.

### **3. Du kannst auch die Silent-Movement-Praxis nutzen, die wir am Sonntag gemacht haben.**

Schaffe dir einen sicheren Raum zum Bewegen und stelle einen Timer auf 5 Minuten. Beginne in der Stille, atme, bewege dich und schau, was entsteht.

Bitte denke daran: Bei beiden Praktiken (und allem anderen) bist du jederzeit selbst verantwortlich für dein körperliches, psychologisches und spirituelles Wohlbefinden! Pass gut auf dich auf und genieße es.

---

## **MIT CHRISTIAN IN VERBINDUNG BLEIBEN**

Trage dich **HIER** in meine Mailingliste ein.

Du findest alle meine Angebote und Termine **HIER** im Website-Kalender – darunter Workshops, Online-Tänze, Radiosessions und andere kreative Angebote.

Der direkteste Weg, mit mir in Verbindung zu bleiben und mit mir zu arbeiten, ist die Mitgliedschaft **HIER**.

Das Home Dancing Project ist mein Online-Raum, in dem ich dir DJ-Mixes, angeleitete Praktiken, Livestreams, Online-Tänze und andere Ressourcen für deine Inspiration und Bewegungspraxis anbiete. Bring meine Musik und den Tanz in deinen Alltag...

Finde alle Details heraus und abonniere **HIER**.

Nutze den Code **SOUL50**, um im ersten Monat einen Einführungspreis zum halben Preis zu erhalten.

## **WEITERE TÄNZE IN LUZERN UND MIT DEM TEAM**

Verein Dynamo organisiert folgende Workshops:

- Sa. 31. Oktober: Sylvia Habermayer, Movement Medicine Tanztage
- Sa./So., 19./20. Dezember: Edgar Spieker, Soul Motion Adventsworkshop
- 2027: Michael Molin Skelton, Soul Motion Pfingstwochenende

Alle Informationen findest du **HIER** auf der Website.

Sylvia Habermayer bietet außerdem im Oktober „Initiation“ an, ein Movement-Medicine-Intensive: mehr Infos und ihre Website **HIER**.

Marcel Lehner veranstaltet Tänze draußen bei Luzern; seine Infos findest du **HIER**.

Angela Luggen wird bald Tänze in Bern anbieten; verbinde dich **HIER** mit ihr.

## **TANZEN ÜBERALL**

Die wichtigsten Verzeichnisse von 5Rhythms- und Movement-Medicine-Lehrer:innen findest du hier:

<https://www.5rhythms.com/TeacherSearch.php>

<https://schoolofmovementmedicine.com/teachers/>

Beachte, dass es auch zertifizierte Lehrer:innen gibt, die nicht auf diesen Seiten aufgeführt sind. Schau dich also um und frage nach, wenn du an einem bestimmten Ort nach einer Tanzfläche suchst.

## **NOCH EIN LETZTER SONG...**

OK, noch eine letzte Sache... Ich wollte dieses Stück während unseres Wochenendes spielen, aber es hat es nicht ganz in den Mix geschafft. Deshalb bekommst du es jetzt ■ Viel Freude damit, bleib beseelt und pass gut auf dich auf.