

# Soul Power: Vorbereitung

## Luzern, Mai 2026

---

Willkommen zu unserer gemeinsamen Tanzreise!

Diese Seite unterstützt dich dabei, dich auf den Workshop vorzubereiten.

## VORBEREITUNG

### 1 – TANZE!

Schaffe dir etwas Raum zum Tanzen.

Drücke auf PLAY im Audio-Player im Hauptteil der Seite.

Atme ... und bewege dich, indem du einfach der Musik folgst und den Tanz entstehen lässt.

Wenn die Musik endet, nimm dir einen Moment, um nachzuspüren und abzuschließen.

#### **Be You, Believe, Find the Power (DJ Mix) – 15 Min**

(Diese kurze Wave ist eine 14-minütige Praxis, um deine Soul Power zu erwecken!

Wenn du Mitglied meiner Patreon-Community *The Home Dancing Project* bist, kennst du diesen Mix vielleicht bereits; wenn nicht, ist er eine neue Ressource für dich.

So oder so – begegne ihm mit frischen Ohren!)

### 2 – FRAGEN

#### **Wie geht es deinem KÖRPER im Moment?**

Was braucht er, um sich wohlfühlen und gesund zu sein?

(z. B. bestimmte Nahrung, genügend Schlaf, Berührung oder eher nicht, Verbindung, Rückzug, Natur usw.)

#### **Was bewegt dein HERZ in dieser Zeit?**

Was berührt dich oder löst Gefühle aus – in deinem eigenen Leben, in den Wegen anderer Menschen oder in der aktuellen Situation der Welt?

#### **Wo befindet sich dein GEIST gerade?**

Was nimmst du in diesem Moment bewusst wahr?

Wenn du dir eine Minute Zeit nimmst, still zu sitzen und deine Gedanken zu beobachten – wohin

führen sie dich?

**Was bedeutet SEELE ... für dich ...?**

### **3 – BRINGE EIN „SOUL-OBJEKT“ MIT**

Bitte wähle einen Gegenstand aus und bringe ihn mit – etwas, das dich daran erinnert, wie du bist, wenn du dich besonders beseelt und lebendig fühlst; etwas, das ausdrückt, wer du bist oder was dich glücklich macht.

(Etwas, das du gerne anderen zeigen und über das du sprechen möchtest.)

### **WAS DU MITBRINGEN SOLLTEST**

1. Bequeme, lockere Kleidung zum Tanzen

(Die Temperatur kann variieren – Kleidung im Zwiebellook ist daher hilfreich.)

Hinweis: Der Boden ist eher etwas hart, deshalb möchtest du vielleicht Tanzschuhe oder rutschfeste Socken tragen (bitte keine glatten/rutschigen Socken).

2. Eine wiederauffüllbare Wasserflasche

(bitte kein Einwegplastik)

3. Notizbuch & Stift / kreative Materialien

4. Ein Soul-Objekt (siehe oben)

5. Essen für die Mittagspause

(gesund und leicht verdaulich ist ideal) – gerne auch etwas zum Teilen.

Bitte beachte, dass wir möglicherweise später als zu deiner gewohnten Mittagszeit Pause machen, also iss am besten ein gutes Frühstück.

6. Lust zu tanzen!

### **DANCEFLOOR-PROTOKOLLE**

Die Protokolle für unseren Tanzraum findest du **HIER**.

Mit deiner Teilnahme am Workshop erklärst du dich damit einverstanden, dich an diesen grundlegenden Prinzipien zu orientieren.

## **EXTRA VIBES**

Wenn du noch ein wenig tiefer eintauchen möchtest in das, was wir gemeinsam erforschen werden, schau dir dieses 2■minütige Video an:

### **Intro to Soul Power**

---

Wir wünschen dir eine gute Vorbereitung und eine schöne Reise.  
Bis auf dem Dancefloor!