

Danke, dass du dich für meine Themen-Tanzreisen interessierst! Damit du sie optimal für dich nutzen kannst, lies zuerst dieses Dokument durch. Ich wünsche dir viel Freude!

# THEMEN-TANZREISEN

SURYASOUL – WHEN YOGA BECOMES A DANCE OF LIFE

## HINTERGRUND

Die Tanzreisen basieren auf dem Yoga-Chakra-Tanzkonzept Suryasoul. Die Reisen kannst du wie einen Kurzurlaub sehen, wo du abschalten und zu dir kommen kannst.

Wir beeinflussen mittels Musik und Bewegung den Energiefluss im Körper und arbeiten an den 7 Hauptchakren, den grössten Energiezentren unseres Körpers.

Wenn eines oder mehrere dieser Zentren blockiert sind, können wir uns u.a. schwer, eingeengt oder belastet fühlen.



## TANZEN IST MEDIZIN!

### ES HILFT BEI:

Verspannungen, Rückenschmerzen, Kopferbrechen, Gedankenkreisen, Denkblockaden, Schwere, Sorgen, Einsamkeit, Langeweile, eingesperrt fühlen während der Pandemie und noch vielem mehr.

## THEMENAUSWAHL

- 01 FRIEDEN UND HARMONIE
- 02 FREUDE UND INNERES FEUER
- 03 FREIHEIT
- 04 LEICHTIGKEIT

## ANLEITUNG ZUR NUTZUNG

Jede Reise dauert 30-40 Minuten. Suche dir dafür einen ruhigen, ungestörten, mindestens 2 auf 3 Meter grossen Platz, wo du gut hörbar Musik machen kannst (oder du stattest dich mit Bluetooth Kopfhörern aus). Vielleicht draussen barfuss in der Natur? Nimm dir die Zeit, wann immer du das Bedürfnis hast.

Die Tanzreisen sind ohne Worte. Die Idee ist, dass du dich mit deinem Körper und deinem Herzen verbindest und deinen Kopf ausschaltest, und dich durch die Musik bewegen und leiten lässt. Lass die Bewegungen frei fließen. Fühle, was das Ganze mit dir und deinem Körper macht.



  
**SURYASOUL**<sup>®</sup>  
WHEN YOGA BECOMES A DANCE OF LIFE

**EINFACHE BEZAHLUNG ÜBER PAYPAL ODER TWINT**

**EIN THEMA KOSTET: 15 CHF/EUR**  
**ALLE 4 THEMEN ALS PAKET: 50 CHF/EUR**

Nach dem Kauf sende ich dir einen Link (oder mehrere Links) zu, wo du die Tanzreise(n) herunterladen kannst.

**Paypal:** [paypal.com/paypalme/wefabyita](https://paypal.com/paypalme/wefabyita)  
**Twint:** +41 79 377 06 72

(Ich bitte dich, die einzelnen Reisen nicht weiter zu teilen, um so meine Arbeit zu respektieren.)

## IMMER GUT UND TIEF ATMEN IST WICHTIG

Immer gut und tief Atmen ist wichtig, damit die Energien in dir fließen können und du Gefühle und Emotionen ins Positive transformieren oder loslassen kannst. Bleib am Ende einige Minuten in Stille und trinke genug Wasser.

## DETAILS ZU DEN VIER THEMEN

- 1. Frieden und Harmonie:** Wir fließen in harmonischer Musik, um Frieden und Entspannung im Geiste zu kreieren und um uns zu erden. Sehr gut bei Nervosität, Aufruhe oder Gedankenkreisen.
- 2. Freude und inneres Feuer:** Diese Reise wärmt dich, bringt dich in den Urlaub, lässt gute Laune aufkommen und entfacht dein inneres Feuerwerk. Gut bei Langeweile, Sorgen oder eingesperrt fühlen.
- 3. Freiheit:** Fühl dich frei wie ein Vogel, lass dein Herz sich öffnen. Das erreichen wir, indem wir mit der Musik für einen Moment die Kontrolle verlieren und alles abschütteln. Hilft bei Verspannungen, Kopfzerbrechen, gibt neuen Raum und macht frei im Kopf.
- 4. Leichtigkeit:** Wir lassen gehen, was uns nicht mehr dient, um uns danach leicht und wie neu geboren zu fühlen. Die perfekte Reise bei Schwere, Schmerzen, Blockaden und Sorgen.

Wenn du andere Bedürfnisse und Ideen für Tanzreisen hast, sag Bescheid 😊  
Ich kreierte sehr gerne neue und auch persönliche individuelle Reisen!