



pat-dance & energy  
Patricia Kranz

Willy Brandt Str. 11 34369 Hofgeismar  
Mobil: 0174-1635670 – kranz@patdance.de – www.patdance.de



## Warum **ENERGYDANCE®**?

Am wichtigsten ist, dass man bei **ENERGYDANCE®** keine Choreographie lernt. Also man keine Schrittfolgen lernen muss und keine Takte zählt. Alle Bewegungen wechseln weich fließend ineinander über. Das macht es unkompliziert und leicht mitzumachen.

Dabei ist es der Teilnehmer, der seine eigene Intensität bestimmen kann. Somit ist das Mitmachen für alle Altersstufen und evtl. Einschränkungen geeignet.

**ENERGYDANCE®** ist abwechslungsreich, da viele schon bekannte Prinzipien aus westlichen und fernöstlichen Ansätzen miteinander verbunden sind. **ENERGYDANCE®** ist gesundheitlich präventiv. Was bereits einige Krankenkassen, als Präventionsangebot bezuschussen.

### **ENERGYDANCE® wirkt auf den ganzen Menschen.**

**Körperlich** – Muskeln werden gelockert und aktiv entspannt, aber auch gekräftigt. Durch den natürlichen Bewegungsablauf trainiert man seinen Körper gesund! Die Ausdauer verbessert sich!

**Psychisch** – Spannungen und Stress lassen sich mit **ENERGYDANCE®** abbauen. Man erlebt Ausgeglichenheit und Leichtigkeit.

**Mental** – **ENERGYDANCE®** verbessert die eigene Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein. Man bekommt Abstand zum Alltag und trainiert nebenbei noch neuronale Verbindungen und damit die Koordination.

**Sozial** – gemeinsame Erfahrungen und Erlebnisse lassen beim Sport leicht Kontakte entstehen. Und Sport in der Gruppe macht einfach Spaß.

**Energetisch** – **ENERGYDANCE®** macht es möglich den Energiefluss zu aktivieren und Blockaden zu lösen. Das Energiesystem reinigt sich und es entsteht bei **ENERGYDANCE®** neue Lebensenergie.

Jede Stunde ist in sich abgeschlossen – Einsteigen somit jederzeit möglich.

Mein Fazit: **ENERGYDANCE® MACHT EINFACH GLÜCKLICH!!!**

## Mein Angebot

- Sie suchen einen regelmäßigen Kurs, um sich mit viel Spaß fit zu halten?
- Sie suchen für ihre Mitarbeiter ein Bewegungsangebot einmalig oder regelmäßig?
- Sie suchen für ihr Seminar/ Veranstaltung, Hotel u.ä. ein zusätzliches Angebot für die Teilnehmer, Gäste etc. (z. B. Ausgleich oder als Highlight)?
- Sie suchen einen Kursleiter für *ENERGYDANCE*®?

Vielleicht bin ich die Antwort auf Ihre Frage.

Finden Sie es heraus und nehmen Sie Kontakt mit mir auf.....ich freu` mich auf Sie!!!

## Preise und Details auf Anfrage

### Partner / Links

für alle, die noch mehr erfahren wollen:

[www.energydance.de](http://www.energydance.de)

<https://www.youtube.com/watch?v=6Lwk7nSI2jY>

<https://www.youtube.com/watch?v=AXIFgM0S2Go>

<https://www.positive-zukunft.com>