

DERFOR SKAL DU DANSE

1. **Dans skaber glæde** - både bevægelsesglæde og livsglæde. Kroppen er designet til at opleve nydelse, flow og glæde, når du bevæger dig.
2. **Dans bygger bro** - mellem mennesker. At danse er tilgængeligt for alle mennesker, og dansen kan gå på tværs af køn, kultur, sprog og niveau. Det er aldrig for sent at begynde at danse, uanset hvilken krop eller alder, du har!
3. **Du passer på din krop**, mens du træner. Med dans kan du træne bevægelighed, balance, styrke og kondition og koordination. Du kan bevæge dig på en måde, som er organisk og respektfuld over for din krop.
4. **Du slipper kontrol** og får øget kontakt til kroppen. Uanset om du fokuserer på teknik, trin eller friere danseformer. Når du danser, styrkes din kropsbevidsthed og sanselighed. Det kan udvikle dig personligt.
5. **Du lærer at kommunikerer** med kroppen. Det kan føles, som om man er på usikker grund, men det er lige præcis denne uforudsigelighed, leg og spontanitet, som kan åbne op for glæde, når du danser.

HVORNÅR er man smittet med "Line Dance-virus" ?

1. Det er de fleste allerede på deres første danse aften!
2. Du kan lide den gode musik.
3. Du kan ikke undvære det sociale fællesskab og motionen.
4. Du træner hjemme på stuegulvet, din familie tror du er rablende skør i starten.
5. Du sætter alt andet til side for ikke at miste en danse aften og håber på, de andre ikke lærer noget nyt.
6. Når du tænker: hvilken koreografi skal vi mon lære i dag?
7. Når du føler, du vil have mere udfordring.
8. Når du glemmer ALT andet omkring dig for en stund, mens du er til dans.
9. Når du går hjem fra dans og allerede glæder dig til næste danse aften.
10. Når du bare ikke kan få nok.

"Line Dance-virussen" raserer verden over, flere og flere bliver smittet – sygdommen er for de fleste kronisk.

God fornøjelse