



COLUMN

Rondom dansen hangt vaak een lacherig sfeertje. Het is bijvoorbeeld iets voor watjes, want echte mannen dansen niet. Of: muzikanten dansen niet, ook niet voor hun plezier. Pas als het echt niet anders kan, na twintig glazen bier. Ook 'vrij dansen' wordt nogal eens als gek ervaren.

Jammer natuurlijk, want dansen kan je heel veel plezier brengen, zonder kater na afloop. En laten we eerlijk zijn: als we onze heupen eens losgooien, in de kroeg of desnoods stiekem tijdens het stofzuigen, hebben we er vaak gewoon lol in.

'When you dance, you can enjoy the luxury of being you'

Nieuwe training DANS: je leven

Veel mensen weten niet dat dansen ook een makkelijke, snelle én leuke manier is om mentale ongemakken uit de wereld te helpen. Als voormalig danseres en choreografe weet ik hoe dans en persoonlijke ontwikkeling in elkaar kunnen grijpen. Op een speelse, lichte manier hef je blokkades op en raak je spanningen kwijt. Mensen die niet lekker in hun vel zitten en bijvoorbeeld kampen met stress of zelfs burn-outklachten, kunnen zich daarvan bevrijden met dans. Onder begeleiding, dat wel, zodat ze op een constructieve manier, volgens een bepaalde opbouw, ballast uit het verleden overboord gooien en zichzelf in hun kracht zetten.

DANS: je leven

Ik heb daar als trainer in Duitsland uitgebreid ervaring mee opgedaan en dit samengebundeld in een nieuwe training: **DANS: je leven** en wel van 25 tot 28 april is de première in Nettetetal, net over de grens bij Venlo. In een beschermde en veilige omgeving ontdek je jouw bewegingsmogelijkheden. **Danservaring heb je daarbij niet nodig.** Niks is fout, alles is goed. Je ontdekt om je lichamelijke energie te voelen en uit te drukken zoals

woede, verdriet en plezier. Je gaat losser bewegen, met nieuwe ritmes, snelheden en je danst ook eens 'uit de maat'.

Levensritme

Naast alle genoemde voordelen, ontdek je in **DANS: je leven** het ritme waarin je wilt leven. Je gooit gevoelens van stress en angst van je af en gaat minder naar de pijpen dansen van wie dan ook. Je wordt zelfbewuster, energiever en moediger in de stappen die je neemt.

Kun je niet net zo goed gaan sporten, in plaats van dansen, vroeg iemand me laatst. Sporten is natuurlijk altijd goed. Maar met dansen raak je meer emoties. Ofwel: dansen doe je met je hart en sporten met je spieren.

"Ik heb me nog nooit zo goed gevoeld", zei onlangs een topmanager van Porsche na afloop van een deel van de danstraining. Waarop hij me *höflich* bedankte. ■

Suzanne Beyer-van Griensven
• info@suzatrainingencoaching.nl
• info@topsportcoach.nu