

Liebe Tanzgemeinschaft,

heute wäre der optimale Termin, um unser Frühjahrstanzen zu beginnen. (30.4. - 25.6.21); auch dieses Mal klappt es (noch) nicht; Daher beabsichtige ich, freitags immer eine Mail zu schicken, so dass wir in Verbindung bleiben. Zunächst bedanke ich mich für alle lieben Grüße, die Lucia und mich erfreuten und Mut machen. Ich grüße Sie mit einem Text des Cellisten Pablo Casals (1876 - 1937):

"Ich bin jetzt 93 Jahre alt, also nicht gerade jung, jedenfalls nicht mehr so jung, wie ich mit neunzig war. Aber Alter ist überhaupt etwas Relatives. Wenn man weiter arbeitet und empfänglich bleibt für die Schönheit der Welt, die uns umgibt, dann entdeckt man, dass Alter nicht notwendigerweise Altern bedeutet, wenigstens nicht Altern im landläufigen Sinne. Ich empfinde heute viele Dinge intensiver als je zuvor, und das Leben fasziniert mich immer mehr." und Marianne Knappstein machte darauf aufmerksam, dass gestern der Welttanztag 2021 war und schickte diese Zitate:



"Tanzen ist Bewegung zu einem bestimmten Rhythmus," sagt Eva Sobiraj. Aber es ist noch viel mehr: "Dabei passiert eine ganz bemerkenswerte Sache in unserem Körper", weiß die Sport - und Physiotherapeutin vom Kreisklinikum Siegen. Beim Tanzen wird das sogenannte "Kuschelhormon" Oxytocin, das einen enormen Beitrag zur Stressreduktion leistet, ausgeschüttet. "Wenn wir viel mit langanhaltendem Stress und Sorgen zu tun haben, ist Oxytocin etwas ganz Existentielles, das wir brauchen, um nicht krank zu werden."

Wir sehen, Tanzen und Altern gehören unbedingt zusammen. Sobald ich zum 2. Mal geimpft bin, fange ich an, den Herbst- Tanzkurs zu planen.

Für heute wünsche ich, dass Sie bald geimpft werden und zuversichtlich in die Zukunft blicken können.

Mit Grüßen von Lucia Schwarzwälder

Barbara Kerkhoff