



### **Was du mitbringen solltest:**

- Bequeme Kleidung, in der du dich frei bewegen kannst
- Wichtig! Eigene Augenbinde
- Trinkwasser
- Offenheit und Bereitschaft, sich selbst zu erfahren

### **Als Kontraindikationen fürs Trance Tanzen muss ich nennen und ausschließen:**

- Personen mit akuten psychischen Erkrankungen (wie schwere Depressionen, akute Angststörungen, posttraumatische Belastungsstörungen oder Psychosen)
- Personen mit schweren Erkrankungen im Herz-Gefäßbereich oder körperlichen Einschränkungen, die die Teilnahme erschweren könnten.
- Personen die aktuell unter starkem Drogen- oder Alkoholeinfluss stehen.
- Frauen in der Schwangerschaft