

Buchempfehlung von Dr. Burgi Schneider

Tanzen ist die beste Medizin:

Warum es uns gesünder, klüger und glücklicher macht.



Erschienen im Rowohlt
Taschenbuchverlag Polaris
ISBN 978 3 499 63353 9

Sie ist leidenschaftliche Tangotänzerin, er ist begeisterter Swingtänzer und beide sind sie Neurowissenschaftler, die sich bei einem Kongress in Griechenland kennengelernt haben. Bald entdeckten sie ihre gemeinsame Freude am Beobachten der Tanzenden, am Erforschen und natürlich am Tanzen. Diesem Zufall verdanken wir die Entstehung dieses Buches.

In einem lebendigen Wechsel von locker geführten abendlichen Gesprächen und persönlichen Erlebnissen öffnen sie für uns den Blick in die Welt des Tanzens und der Wissenschaft - und das Staunen über die bewiesene Wirkung und Veränderung durch Tanz. Das ideale Buch für jeden, der sich in den geschicht-

lichen Hintergrund, Einzeltanz, Paartanz, Gruppentanz, Tanz als Therapie, Tanzen in jedem Lebensalter und was Tanz noch alles kann ... vertiefen möchte. „Tanztest - Welcher Tanzstil passt zu mir?“ ist im letzten Kapitel zu finden. Die letzten 30 Seiten enthalten den Literaturnachweis, in dem akribisch alle wissenschaftlichen Arbeiten angeführt sind, die sie zitieren. Ein Buch für Alt und Jung, Frau und Mann, die Beziehung zum Tanzen haben.

„Wir wollen die ganze Nation zum Tanzen bringen“ ... und wir, mit unserer Art des Tanzens, unterstützen sie dabei. (Im Buch auf S. 204 zitiert: „... 1977 wurde in Bremen der „Bundesverband Seniorentanz“ gegründet.“)