

Rezension von Heike Brunner, HP und Redakteurin der *LACHESIS* für [Lachesis e.V.](http://Lachesis.e.V.)
im Newsletter 2/14

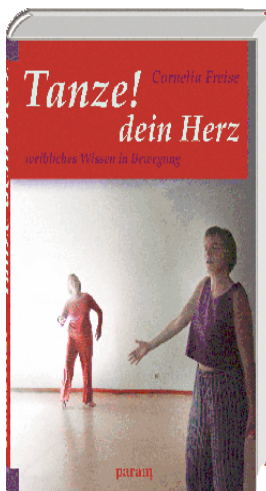
Cornelia Freise

Tanze! dein Herz

weibliches Wissen in Bewegung

[param Verlag](http://param.verlag.de) 2010, 176 S., Festeinband, zweifarb., 17,80 €

ISBN 978-3-88755-352-4



Auf der Suche nach einem Buch, welches Frauen auf praktische Art Anleitungen oder Ideen gibt sich selbst zu stärken, bin ich auf das Buch „Tanze! dein Herz“ von Cornelia Freise gestoßen. Freise arbeitet seit 1986 mit meditativen Tanz, machte Fortbildungen in Bio Danza und ist seit 1992 als Tanztherapeutin tätig. Im Buch berichtet sie von ihrer Arbeit. Im Fokus steht für sie, Frauen im Gewahrsein ihrer Weiblichkeit zu unterstützen, sie mittels Tanz ihre weibliche Kraft wieder gewinnen zu lassen oder wieder zuzulassen. Auf sehr einfühlsame Art, dabei aber nicht unkritisch, setzt sich dieses Buch mit Entmächtigung und Wieder-Bemächtigung auseinander. Neben interessanten Fallbeispielen finden sich hier konkrete Anleitungen zu Tänzen oder Tanzritualen, die Frauen zu verschiedenen emotionalen Themen als Werkzeug zur Verfügung stehen. Ein sehr inspirierendes und manchmal auch provokantes Buch. Für alle, die auf der Suche nach Anleitungen für Körperarbeit im Sinne weiblicher Kraftfindung sind, ein Schatzkästchen.