

## **Nataraj - Meditation**

**Die Meditation besteht aus 3 Phasen,  
die insgesamt 60 Minuten dauert:**

### **1.Phase: 40 Minuten Musik**

**Laß dich von der Musik bewegen. Tanze wild  
mit geschlossenen Augen, ohne Vorstellungen  
Und Absicht.**

**Vergiß den Tänzer und werde Tanz.**

### **2.Phase: 20 Minuten Stille**

**Lege dich sofort hin, halte die Augen geschlossen,  
sei vollkommen still und fühle deinen Körper.**

### **3.Phase: 5 Minuten Musik**

**Zelebriere, tanze und freue dich.**