

„Bauchtanz“ „Bauchtanz“

Wohlfühlende Bewegungen, freudvolles körpergesundes Tanzen!

Der Bauchtanz ist ein alt überlieferter Tanz von Frauen für Frauen, der für die weiblichen Organe, den Beckenboden und den gesamten Körper viel bewirkt. Bei gemeinsamem freudvollem Tanzen werden Verspannungen gelöst, tieferer Atem gefördert und eigene Bewegungswege entdeckt - je nach Befindlichkeit.

Unsere erfahrene Tanzlehrerin führt Dich mit Geduld und Humor in die Grundbewegungen des orientalischen Tanzes ein. Durch die Bewegung zu bekannten (auch westlichen) Hits kommt der Atem ins Fließen, im gemeinsamen Frauentanzkreis kann stampfend und klatschend bewusst der Boden unter den Füßen gespürt werden.

Die orientalischen Tanzbewegungen können rund und geschmeidig sein, rhythmisch dynamisch, zart und vibrierend. Sie bringen Beweglichkeit und allgemeines Wohlfühlgefühl, stärken die gesamte Muskulatur, fördern die Koordination, unterstützen Beckenboden und Wirbelsäule. Je nach Lust und Laune kann man sich von der Musik tragen lassen oder tänzerisch, Blockaden im Körper lockern.

Das Tanzen ist für Frauen allen Alters, jeder Figur und Trainingsstand geeignet! Die Workshops können einzeln gebucht und besucht werden.

Leiterin: Muna, Tänzerin - Tanzstudio Mänada

Termine: Workshop 1: Mittwoch, 11. & 25. Oktober 2017, 17:30-19:00 Uhr

Workshop 2: Mittwoch, 15. & 29. November 2017, 17:30-19:00 Uhr

Ort: FEM Süd

Beitrag: € 24,-/Workshop

Anmeldung: telefonische Anmeldung unter 60 191/5201