



Ganzheitl. Bauchtanz - Quelle weibl. Kraft

Donnerstag, 12. Nov 2020, 18:30 - 20:00 Uhr

Ägyptischer Tanz- RAQS SHARQI bezeichnet den schönen archaischen Solotanz der Frauen in Ägypten.

Die Bewegungen sind möglichst ganzheitlich weich und fließend, aber auch rhythmisch, ausgelassen und kraftvoll, so wie es die Musik verlangt.

Kreise, Achter oder Wellen kommen aus der Körpermitte. Erdung, Bodenkontakt oder der Aufbau einer guten Haltung, sowie lockere Hüften und bewegliche Wirbelsäule sind typisch für den Tanz.

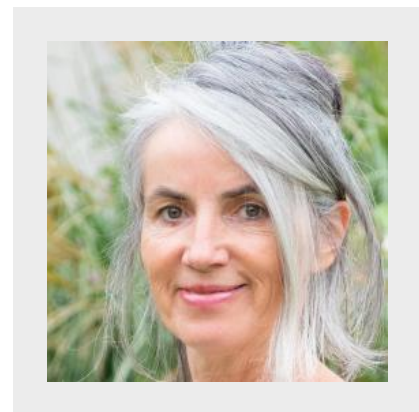
Mit Lockerungs- und Mobilisierungsübungen wärmen wir uns auf, um uns für den weiblichsten Tanz aller Tänze vorzubereiten.

Für alle Frauen die sich gerne bewegen, keine Vorkenntnisse notwendig!

Bitte bequeme Kleidung, Matte/Unterlage und wenn möglich ein Tuch für die Hüften mitbringen (kann auch bei mir ausgeborgt werden)!

Wenn möglich Tanzen wir barfuß oder mit rutschfesten Socken.

Auf den Abstand wird geachtet, auch Distance Dancing ist möglich!



Gabriela Grüber

Anmeldung: (bis 09.11.2020)

Gabriela Grüber
gruebler.g@gmx.net
0699 / 81979136
www.eisenbergerhof.at

Preis:

€ 22,-
€ 20,- für LeNa Mitglieder



Zentrum für ganzheitliche Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

