

## Körperglück aus 1001 Nacht

### Orientalischer Bauchtanz für Anfängerinnen

Viele Frauen in der westlichen Welt haben schon die wohltuende und vitalisierende Wirkung des Orientalischen Bauchtanzes auf Körper und Seele erfahren können. Mittlerweile empfehlen sogar Ärzte diese Bewegungsform z.B. bei Verspannungen und rheumatischen Beschwerden. Der ganze Körper wird auf sanfte Art bewegt, Schmerzen werden weniger oder verschwinden mit der Zeit ganz. Man fühlt sich lebendiger, weiblicher und selbstbewusster. Schalten Sie den Alltag ab und lassen Sie sich verzaubern von orientalischen Klängen, glitzernden Münzgürteln und der Magie dieses sinnlich-ästhetischen Tanzes.

#### Ihr Nutzen

- Verbesserung von Beweglichkeit und Körpergefühl
- Stärkung der Rücken- und Beckenbodenmuskulatur
- Förderung einer selbstbewussten, weiblichen Ausstrahlung
- Förderung von Lebensfreude, Austausch unter Frauen und Interesse an anderen Kulturen

#### Inhalte

- Ursprung und Bedeutung des Orientalischen Tanzes
- Erlernen von Grundbewegungen mit den Hüften, dem Oberkörper, Schultern und Hände
- Einfache Bewegungs- und Schrittkombinationen
- Grundlagen des Tanzes mit dem Schleier

#### Methoden

Dehnungs-/Isolations-/Entspannungsübungen, Demonstration, Anleitung, Korrektur von Körperhaltung und Bewegungsabläufen

#### Zielgruppe

Frauen unabhängig von Alter und Konfektionsgrösse  
(Teilnahme evtl. mit Physiotherapeut/Arzt abklären)

#### Zeit

Siehe Monatsplan

#### Mitbringen

Gymnastikleidung (z.B. Leggings, T-Shirt, Schläppchen/Socken)  
Münzgürtel und Hüfttücher werden gestellt

#### Anmeldung

über Ihren Berater