

Bewegung, Entspannung und Orientalischer Tanz für Frauen ab 50

Lebensfreude Erdverbundenheit Sinnlichkeit Anmut Temperament Kraft Kreativität

Tanzen ist eine wunderbare Möglichkeit um körperlich aktiv und geistig fit zu bleiben und Bauchtanz ist ideal um ein sanftes Körpertraining ohne Leistungsdruck mit Spass zu verbinden. Dieser Kurs richtet sich speziell nach den Bedürfnissen der Frau ab ca. 50. Geschmeidigkeit, Koordination, eine entspannte aufrechte Haltung und ein elastischer kräftiger Beckenboden werden durch den Bauchtanz gefördert. Weiche Kreis- und Wellenbewegungen erhöhen die Flexibilität der Wirbelsäule und des Rumpfes. Schütteln lockert das Becken und schlangenanartige Armbewegungen erhalten die Geschmeidigkeit der Gelenke. Mit einfachen Schrittkombinationen fordern wir Körper und Geist und Elemente aus dem zeitgenössischen Tanz erweitern unsere Kreativität. Ein sanftes Warm up mit achtsamen Übungen für Beweglichkeit, Kraft und Körperwahrnehmung, bereitet den Körper aufs Tanzen vor und eine Entspannung am Schluss gibt Frische für den Tag. Freude und Genuss an der Bewegung stehen bei Allem im Vordergrund!

Wann: Donnerstag 09:00 - 10:20
Wo: Dojo Aikido Unlimited, Uster West 12, 8610 Uster
Leitung: Julia Geissberger, Bewegungspädagogin
Infos: www.consciousmovement.ch
Anmeldung: 043 497 89 88, info@consciousmovement.ch

