

Bauchtanz-Kurs für Anfänger



Mittwoch, 13. März, 9.30 Uhr bis 11.00 Uhr und/oder
Freitag, 22. März, 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

Bei der Jubiläumsfeier «10 Jahre Yoga» in Arbon gibt es die Gelegenheit, das Bauchtanzen kennenzulernen: **2. März**, 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr (www.zentrum-beim-kreisel.ch)

In diesem Kurs geht es nicht darum, dass wir alles perfekt machen, sondern dass wir auf spielerische Art und Weise die wichtigsten Bauchtanz-Elemente erlernen. Auch ist es mir ein Anliegen, dass wir mit Hilfe des Tanzens immer mehr die Freude an unserem wundervollen Körper und an unserem einzigartigen Ausdruck erleben können. (Kleidung: bequem, Trainer-Hose oder langer Rock, ev. Bauchtanz-Gürtel)

Workshop-Elemente:

- Dehnung und Lockerung
- die wichtigsten Bauchtanz-Elemente
- Improvisation
- Entspannung und Körperwahrnehmung
- einfache Tanz-Choreographie
- kleine Klangreise zum Abschluss

Anja Perron

Naturheilpraxis: Homöopathie, Craniosacral-Therapie, Reflexzonen-Massage, Coaching, Seminare

www.anja-perron.ch

Kurs: 25.- CHF

Anmeldung: Anja Perron, 071 777 33 47



Zentrum-beim-Kreisel.ch

St. Gallerstr. 34a, 9320 Arbon