

# Bauchtanz-Kurs für Anfänger



## Freitagabend

19.30 Uhr bis 21.00 Uhr

12. April

3. Mai

17. Mai

31. Mai

**Kosten:** 25 Fr. pro Kurs / beim Besuch von allen 4 Kursen: 80 Fr.

**Kursleiterin:** Anja Perron, Heilpraktikerin, [www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch)

**Anmeldung:** Per Mail oder per Telefon bei Anja Perron

**Tel:** 071 777 33 47

**Mail:** [praxis-a.perron@gmx.ch](mailto:praxis-a.perron@gmx.ch)



Zentrum-beim-Kreisel.ch

St. Gallerstr. 34a, 9320 Arbon

In diesem Kurs geht es nicht darum, dass wir alles perfekt machen, sondern dass wir auf spielerische Art und Weise die wichtigsten Bauchtanz-Elemente lernen.

Da ich früher Mühe hatte meinen Körper gerne zu haben, ist es mir auch ein Anliegen, dass wir mit Hilfe des Tanzens immer mehr die Freude an unserem wundervollen Körper und an unserem einzigartigen Ausdruck erleben können.

Inzwischen lerne ich Bauchtanz nur noch per Video bei Sadie Marquardt. Das ist eine sehr bekannte Bauchtänzerin. Sie hat super Ideen, wie man neue Bewegungen - wie z. B. den so genannten "Shimmy" - auf einfache Weise lernen kann. Manche der Tipps von Sadie gebe ich in diesem Kurs weiter.

### **Workshop-Elemente:**

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

**Mitbringen:** Bequeme Kleidung (Trainer-Hose oder langer Rock, ev. Gürtel)

**[www.anja-perron.ch](http://www.anja-perron.ch)**: Unter «Kurse»: Bauchtanz

**Und nun freue ich mich schon sehr  
auf das gemeinsame Tanzen mit  
allen, die gerne mit  
dabei sein möchten! 😊**

