

Genussstunden orientalischer Tanz mit Asyia

Wohlbefinden, Erholung und Spass sind die Ziele dieser Genussstunden, das Erlernen von komplexen Choreographien und fortgeschrittenen Bewegungen ist nebensächlich.

Es geht mir darum, durch dem Körper wohltuende Bewegungen zu einem besseren Körperverständnis zu gelangen, den eigenen Körper besser kennen und akzeptieren zu lernen.

Leichte Kombinationen und Kreistänze verleihen dieser Stunde die Würze, wobei aber hauptsächlich an der Beweglichkeit, an sanftem Muskelaufbau und der Akzeptanz des eigenen Körpers gearbeitet wird. Dieser Kurs ist nicht leistungsorientiert.

Für die Frau...

- jeden Alters und jeder Form
- die aufgrund körperlicher Leiden nicht oder nur sehr vorsichtig alle Bewegungen tanzen kann,
- Frauen mit Rückenbeschwerden (gezielter Aufbau der Rückenmuskulatur, bitte Vorabklärung beim Arzt)
- bei Unsicherheit betreffend Interesse und Möglichkeiten auch geeignet als Einstieg für alle anderen Kurse.

Kurse in Wangen an der Aare:

Dienstag von 17:15 bis 18:15 Genussstunde Anfänger

Aktuelle Kursdaten finden sie im Dokument „aktuelle Daten/Zeiten“.

Mehr Infos zu den Kursen finden Sie unter www.emuesch.ch.

Bei Fragen kontaktieren Sie bitte asyia@emuesch.ch

Standorte: Atelier Stadtgraben
 Graben 4
 3294 Büren an der Aare

Atelier Emuesch
Vorstadt 4
3380 Wangen an der Aare

Email: info@emuesch.ch

Website: www.emuesch.ch