

Der Orientalische Tanz

Der Bauchtanz, ursprünglich ein wehenerleichternder, geburteneinleitender Ritualtanz im Zentralraum Afrikas, erlebt heute einen neuen Aufschwung durch wiederentdecktes Körperbewußtsein.

Ebenso wie Yoga, Tai Chi und anderen fernöstlichen Bewegungs- und Meditationsübungen, wurde auch beim Bauchtanz der gesundheitliche und mentale Effekt wiedererkannt und zu nützen gelernt. Durch die rhythmischen, gleichförmigen, runden und sanften Bewegungen wird die Beweglichkeit in der Wirbelsäule und auch in den Gelenken erhalten und gefördert.

Es kommt zu einem sanften Muskelaufbau aller beteiligten, besonders aber der rumpfstabilisierenden Rücken- und Bauchmuskeln. Verspannungen im Schulter-, Bauch- und Hüftbereich können gelöst werden. Nicht zu unterschätzen ist auch der positive psychische Effekt.

Bauchtanz hat etwas zu tun mit Ästhetik, Anmut, Geschmeidigkeit, alles urweibliche Eigenschaften. Anmut ist der natürliche Gegensatz zu jeder Form von Anstrengung. Sie ist die Schönheit die von Innen kommt, von der Mitte des Körpers - aus der Seele. Tanzen verhilft auf sanfte Weise zu viel Fitness und trägt dazu bei, die Einheit von Körper, Geist und Seele zu stärken.

Mitmachen kann jede Frau. Man braucht dazu nur einen Gymnastik- oder Turnanzug und ein großes Hüfttuch, welches man sich am Anfang bei der Kursleiterin ausleihen kann.

BAUCHTANZ FÜR ANFÄNGER

„Bauchtanz von einer ganz anderen Seite erleben“

5 Donnerstage, 21.10.-18.11.2010, 9.30-10.20 Uhr

Die wohltuende Verbindung von energetischen Übungen, Körperhaltung, Ausdruck und Ästhetik ermöglicht das Erlernen der Kunst des Orientalischen Tanzes auf ökonomische und schonende Art.

Durch entspannende und gleichzeitig aktivierende Bewegungen wird nicht nur Tanz- sondern auch die Lebensfreude geweckt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung und ein großes Tuch für die Hüfte, Gymnastikpatschen mit Ledersohle oder Socken.

Kosten für 5 Vormittage: € 45,-

**Doris Radauer
Dipl. Shiatsu-Praktikerin Tel: 0676/6603269**