

Tanzkurs Beckentanz



Montags 19:00 – 20:15

17. Aug.– 2. Nov. 20

10 x, 5.&12.Okt. kein Tanz

Kosten: Fr. 315.-

Praxis 5Elements TCM

Usterstrasse 23 (Löwenplatz)

8001 Zürich

Tanz dich in deine Mittel!

Die Tanzbewegungen orientalischer Abstammung stärken deinen Bauch, Rücken und Beckenboden und verbessern deine Haltung. Dein Körpergefühl und deine Körperwahrnehmung werden gefördert, du bringst deine Person zum Ausdruck und darfst so sein wie du bist. Du lernst neue Tanztechniken kennen und damit zu improvisieren. Gerne führe ich Dich spielerisch in diese sinnlichen und weichen Tanzbewegungen ein. Offen für alle Tanzbegeisterte. Melde dich jetzt an.

Dieser Tanz unterstützt Dich in den folgenden Bereichen:

- Stärkung der Bauch- & Beckenbodenmuskeln
- Entspannung der Schulter- & Nackenmuskulatur
- Verdauung wird gefördert
- Linderung bei Menstruationsbeschwerden & PMS
- Unterstützung der Körperhaltung und Körpergefühl
- Förderung der Libido & Fruchtbarkeit
- Ausdruck der eigenen Sinnlichkeit
- Wecken der Lebensfreude

Infos & Anmeldung Barbara Walliser

Oriental Dance Teacher

TCM-Therapeutin

076 602 36 93

barbara@naturapeutica.ch

www.naturapeutica.ch