

Schnupperkurs*

Orientalischer Tanz

Von Kreisen, zu Achterkreisen, Wippen und Kippen. Sie lernen Grundformen und typisch, fließende Arm- und Handbewegungen, kennen. Lassen Sie sich verzaubern durch das Spiel mit dem grossen, bunten Schleier.

Siehe Stundenplan. Beginn ab 3 Interessentinnen, bitte um Anmeldung.

Kosten: 4mal 1 ¼ Std. Fr. 99.--
Mutter&Tochter ab 10J. Fr. 120.—

Stundenplan ab 11. Mai 2020:

• Montag:

Balance&Koo®	17.00 - 18.15	Mümliswil
Schnupperkurs: Orientalischer Tanz	19.30 - 20.45 *4x	Mümliswil

• Mittwoch:

Balance&Koo®	18.15 - 19.30	Mümliswil
--------------	---------------	-----------

• Donnerstag:

Orientalischer Tanz	17.00 - 18.15	Mümliswil
---------------------	---------------	-----------

*Neue Kurse oder Schnupperkurse ab 3 Interessentinnen.

Kursraum in:

Mümliswil: Bewegungshaus Vorstadt Vorstadtstr. 25

EinzelTherapien:

Präventiv, therapeutisch, als Rehabilitation.

persönlich&individuell

Bewegung&Beratung

Nach telefonischer Vereinbarung: Mittwoch und Donnerstag in Mümliswil oder zu fixen Zeiten in Hölstein.

GruppenStunden siehe Stundenplan auf Rückseite.

Tanzen ist Freiheit **Orientalischer Tanz**

Von Kreisen, zu Achterschlaufen, Wippen und Kippen, vom Loslassen und Festhalten...

Ein schöner ausgeglichener Körper mit

Balance&Koo® Gleichgewicht&Koordination

Mein ganzheitliches Training auf beweglichen Wippen, grossen Bällen und körperlangen Rollen fördert durch Tiefenmuskelaufbau, Stärkung und Lockerung der Faszien (Bindegewebes), die Alltagsstabilität und entlastet die Gelenke. Dehnungs- und Entspannungsübungen fördern die Beweglichkeit, immer mit Einbezug der Atmung. Auch als Ergänzung zu jeder Tanz- und Sportart.

Anita Diehl Bewegungs- & Tanzpädagogin,
Bewegungstherapeutin / Umbauberaterin.

062 3912390 info@bewegungshaus-vorstadt.ch

www.bewegungshaus-vorstadt.ch