

## 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.--

## Letztes Quartal

12102020

- Montag

Schnupperkurs: Orientalischer Tanz 19.00 - 20.15 \*<sub>4x</sub> Mümliswil

- Mittwoch

Balance&Koo® 18.15 - 19.30 Mümliswil

- Donnerstag

Orientalischer Tanz 17.00 - 18.15 Mümliswil

\* ab 3 Anmeldungen

## 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!

## 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](http://www.bewegungshaus-vorstadt.ch)