

# *Ägyptischer Tanz & Glückliche Füße*

*15. - 17. Dezember 2023*



**+43 (0)650 / 602 5 602**

**Astrid Pinter**  
ÄGYPTISCHER TANZ & TANZTHERAPIE

**[office@astrid-pinter.at](mailto:office@astrid-pinter.at)**



## *Ägyptischer Tanz trifft Franklin-Methode®*

*Typisch für Ägyptischen Tanz sind Erdverbundenheit, Zentrierung und eine aufrechte Haltung. Für all das brauchen wir gesunde und kräftige Füße. Sie geben uns nicht nur sicheren Halt, sondern helfen uns auch, „gut im Leben zu stehen“ und sind entscheidend für unsere Beweglichkeit und unser allgemeines Wohlbefinden.*

*An diesem Wochenende lernen wir, wie unsere Füße ein Leben lang fit und elastisch bleiben können und uns mit Wohlgefühl tragen können. Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Natur mit vielen Gelenken, Muskeln und Bändern, die auf komplexe Art koordiniert sind. Auf spielerisch-praktische Weise lernen wir die wichtigsten anatomischen Strukturen des Fußes kennen und auch, was wirksames Training für den Fuß ausmacht. Dazu üben wir mit mentalen Bildern, Bällen und Bändern und werden mit federnden Schritten und einem neuen Wohlgefühl im ganzen Körper tanzen!*

*Wo immer der (die) Tanzende mit dem Fuß auftritt,  
da entspringt dem Staub ein Quell des Lebens.*

*Rumi.*



## *Inhalte*

- *Die Anatomie des Fußes spielerisch und spannend erleben.*
- *Erfahren wie die Füße den ganzen Körper (positiv) beeinflussen können.*
- *Übungen für den Alltag, Fußtraining mit jedem Schritt.*
- *Ball- und Bandübungen für kräftige und elastische Füße.*
- *Wie kräftige, entspannte und bewegliche Füße den Tanz lustvoller und ausdrucksstärker machen.*
- *Welche Geschichten unsere Füße über unsere Verwurzelung, unsere Stärken, unseren Stand im Leben und unsere Freude an Bewegung erzählen.*



*Mit*

*Astrid Pinter ([astrid-pinter.at](http://astrid-pinter.at)) und  
Brigitte Ferchichi ([tanz-beweglichkeit.com](http://tanz-beweglichkeit.com))*

*Eine kleine Trommel läßt tausend Füße tanzen.  
Aus Afrika.*



## **Voraussetzungen**

*Freude am Tanz, Interesse an Ägyptischem Tanz, Lust auf vertiefende Tanz-Erfahrungen und Begegnung mit Dir Selbst. Tänzerische Vorkenntnisse sind weder nötig noch hinderlich. Für Frauen jeden Alters und jeder Figur*

## **Bitte mitbringen**

*Bequeme Kleidung, Trainingshose oder Leggings und T-Shirt für die Körperarbeit, wenn vorhanden einen langen, weiten Rock, ein einfaches Tuch für die Hüften (keine Münttücher).*

## **Kosten**

*bei Anmeldung bis zum  
10. November 2023* **€ 190,-**

*bei Anmeldung nach dem  
10. November 2023* **€ 230,-**

## **Freundinnenbonus**

*Bring Deine Freundin, Mutter, Schwester, Tochter... mit und Ihr bezahlt **€ 390,-** pro Person – unabhängig vom Anmeldedatum!*

## **Termin**

*Freitag, 15. Dezember, 19:30 bis  
Sonntag, 17. Dezember 2023, ca. 12:00*

## **Ort**

*Der Retzhof  
Dorfstraße 17, 8435 Wagna bei Leibnitz*

*Zimmer (auch Einzelzimmer) sind genügend verfügbar. Infos zu den Zimmerpreisen für dieses Seminar bekommst Du nach Deiner Anmeldung bzw. auf Anfrage.*