

# *Bewegte Weiblichkeit – Ägyptischer Tanz für Frauen*

*Workshops in Graz, Klagenfurt und Wien*



Ägyptischer Tanz ermöglicht Frauen unabhängig von Alter und Figur ihren Körper und ihre Weiblichkeit lustvoll und positiv zu erleben, unabhängiger von Normen und Schönheitsidealen zu werden und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Durch achtsame Körperwahrnehmung werden „vergessene“ Muskeln aktiviert, Verspannungen lösen sich, eine gute Haltung wird gefördert, ein lebendiges Körpergefühl stellt sich ein. In der Frauengruppe schaffen wir eine Atmosphäre gegenseitiger Unterstützung, traditionelle ägyptische Musik ermutigt uns, unsere Gefühle auszudrücken. Bewegungsmeditationen und Elemente aus der Tanztherapie unterstützen den Prozess. Freude am Miteinander-Bewegt-Sein, Humor und Leichtigkeit kommen dabei nicht zu kurz!

Die Workshops und Kurse sind grundsätzlich offen für alle Stufen. 1 bis 2 x im Semester gibt es spezielle Termine für Neueinsteigerinnen.

## *Workshop Graz*

**Termin:** 15. März 2014

**Zeit:** Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

**Ort:** YogaHerzRaum, Plüddemanngasse 27, Graz

**Kursbeitrag € 42,-**

Weitere Termine auf Anfrage bzw. auf meiner Webseite.

## *Workshop Klagenfurt*

**Termin:** Samstag, 29. März 2014

**Zeit:** Samstag 10:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Kath. Gemeindezentrum Franz von Sales, Franz-von-Sales-Platz 1, Klagenfurt

**Kursbeitrag € 75,-**

## *Workshop Wien*

**Termin:** 18. - 19. Oktober 2014

**Zeit:** Samstag 10:00 - 17:00 Uhr, und

Sonntag 10:00 - 13:00 Uhr

**Ort:** Physiotherapiepraxis Bewegterleben, Wilhelmstraße 44, Wien

**Kursbeitrag € 115,-**

## *Abendkurs Leibnitz*

Der nächste Abendkurs beginnt wieder im Herbst 2014! Weitere Informationen erhalten Sie über die Volkshochschule Leibnitz