

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