



# AUS DEM BAUCH TANZEN

Die heilende Wirkung biodynamischen Tanzens erfahren:  
spielerisch die Haltung verändern, mit sich selbst in Kontakt  
sein, die eigene Mitte und Halt finden, entspannen,  
Lebensfreude wecken.

**Termine:**

10 Abende

mittwochs, 19:30 h - 21:00 h

ab 24.01.2018

**Kurs-Raum:**

Praxis Anne Steinmann

Hofgut Holzmühle

67368 Westheim

**Finanzieller Ausgleich:**

160€

Bring eine Freundin mit,  
und Ihr erhaltet 15% Rabatt!

Der Bauch, so sagt man, hat seine eigene Intelligenz. Er gilt als Sitz unserer Gefühle, unserer Intuition und unserer Kreativität. In unserer Körpermitte liegen unsere wichtigsten Organe. Im Becken sitzt unsere Sexualenergie, unsere Lebenskraft.

Gezielte Bewegungsübungen der Methode HEILENDE KRÄFTE IM TANZ® sprechen besonders die Rumpfmuskulatur an, die in unserem Kulturkreis und durch unsere häufig sitzende Haltung vernachlässigt wird. Das Körperbewusstsein wird im Tanz gefördert. Die Übungen verbessern die Haltung der kompletten Wirbelsäule, wirken durchblutungsstärkend und entspannend sowie hormonell harmonisierend. Sie zentrieren und fördern Ausgeglichenheit, sowohl körperlich als auch seelisch.

Meditative Übungen verbunden mit bewusster Atmung und dem Einsatz der Stimme richten die Aufmerksamkeit nach innen und wechseln ab mit lebhaften Tanzeinheiten, die dem freien Bewegungsimpuls folgen, allein und in der Begegnung mit der Gruppe.

Meine Tanzeinladung richtet sich an Frauen aller Altersgruppen, die Freude an der Bewegung haben und sich in einem achtsamen, geschützten Raum und entspannter, gelöster Atmosphäre etwas Gutes zukommen lassen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Ich freue mich auf Dich und bitte um vorherige Anmeldung.**

Ausführliche Informationen und weitere Angebote unter [blossom-dance.com](http://blossom-dance.com)

67346 Speyer

[info@blossom-dance.com](mailto:info@blossom-dance.com)

[blossom-dance.com](http://blossom-dance.com)

*Birgit Mattern*

*Tanzpädagogin HKiT®*

*Lomi Lomi Kokua Practitioner*

