



Meret Tanz & Trommeln

الزرقاء

Tanz

Unterricht in Orientalischem Tanz
Gruppenkurse und Privatstunden
in Herrliberg, Sportzentrum Langacker
in Zürich, im Blauen Haus
Auftritte
An Hochzeiten, Geburtstagen,
Jubiläen und anderen Festen

Trommeln (Darabukka)

Unterricht und Auftritte
Gruppenkurse und Privatstunden
in Zürich, im Blauen Haus

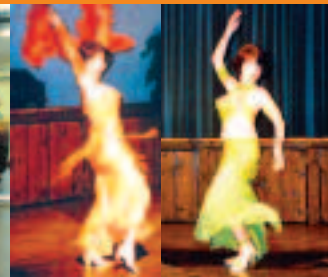
Nähere Auskünfte und Anmeldung

Dr. med. Meret Egloff
Im Blauen Haus
Sprensenbühlstrasse 7
CH-8032 Zürich
Telefon +41 (0)44 251 29 80
Mobil +41 (0)79 466 64 16
meret@tantundtrommeln.ch
www.tanzundtrommeln.ch



فِي الدَّارِ الزَّرْقَاءِ

Orientalischer Tanz Unterricht und Auftritte





في الدار

Wollen Sie...

- ... sich zu Musik bewegen mit Spass
- ... Ihr eigenes Bewegungs- und Tanz-repertoire erweitern
- ... Einblick in die Bauchtanzkunst erhalten
- ... die Grundlagen des orientalischen Tanzes lernen
- ... etwas Gutes für Ihre Körperhaltung tun
- ... Ihren Beckenboden, Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur kräftigen
- ... geschmeidige Hände und Arme haben
- ... Ihre Körperkoordination (auch Re/Li) verbessern
- ... Ihre Körperwahrnehmung fördern
- ... die wundervolle Unperfektion Ihrer eigenen Figur feiern
- ... Abstand vom Alltag schaffen
- ... entspannen und loslassen
- ... einfach einmal was Neues ausprobieren
- ... Ihre eigene Persönlichkeit tänzerisch ausdrücken?

Wenn Sie drei Punkte ehrlich mit Ja beantworten können, nehmen Sie doch einmal Kontakt auf!

Kräftige Hüftschwünge, sinnliche Beckenkreise, vibrierende Bäuche und kokette Schulterkicks. Anmutige Bewegungen und zugleich eine erdig stolze Körperhaltung – wer möchte das urweibliche Tanzgefühl der Orientalinnen nicht einmal ausprobieren!?

Meret vermittelt in ihrem Unterricht die Grundlagen des orientalischen Tanzes. Diese variantenreiche Tanzform beruht auf natürlichen und der Gesundheit förderlichen Bewegungen. Sie kräftigt und harmonisiert die Muskulatur von Beckenboden, Hüften, Bauch, Wirbelsäule und Brustkorb.

Beweglichkeit, Koordination und Fitness werden spielerisch gefördert. Bei allen Pluspunkten für die körperliche Gesundheit entführt der orientalische Tanz aber auch in die Welt von tausendundeiner Nacht, macht Spass, hilft zu entspannen und lässt der Seele Raum.



Sind Sie...

- ... jung, mittel oder alt
- ... dick, mittel oder dünn
- ... frech, mittel oder scheu
- ... Tanzfüdli oder Bewegungsmuffel
- ... eine Frau oder ein Mann?

– dann sind Sie in Merets Kursen sehr willkommen!

“O Mensch, lerne tanzen, sonst wissen die Engel im Himmel mit dir nichts anzufangen.”
Augustinus (354-430)

