

Das ABC des Orientalischen Tanzes: Die fünf Grundbewegungen



Ein idealer Einstieg in den Orientalischen Tanz für Anfängerinnen. Zum Auffrischen oder Perfektionieren der Grundhaltung und der Grundbewegungen Tänzerinnen aller Stufen empfohlen! Wir erarbeiten uns eine rücken- und gelenkschonende, wohltuende und ausdrucksstarke Grundhaltung. Wir erfühlen und verstehen die fünf Bewegungsmöglichkeiten des Beckens und des Brustkorbs und üben diese ein. Darauf aufbauend lassen wir bewusste Achten und Kreise entstehen — der orientalische Tanz beginnt!

Keine Vorkenntnisse nötig!

Ort: Im Blauen Haus, Sprensenbühlstrasse 7, 8032 Zürich

Kosten: CHF 100.–

Anmeldung und weitere Auskünfte: Dr. med. Meret Egloff
Tel +41 (0)79 466 64 16 meret@tanzundtrommeln.ch
Meret Tanz & Trommeln Sprensenbühlstrasse 7 8032 Zürich
www.tanzundtrommeln.ch

Meret Tanz & Trommeln

في ايدار الترومبلين