



 **Tanzen
ist Freude,
und Energie pur!**

BAUCHTANZ – TANZ DER SEELE 2018

BEWEGLICHKEIT UND ELASTIZITÄT DURCH DEN WUNDERSCHÖNEN, WEIBLICHEN TANZ FÜR JEDES ALTER, AUCH FÜR 60+

Eine ganz besondere, weibliche Körperarbeit ist der Bauchtanz, der für jedes Alter geeignet ist. Die Beweglichkeit und Kondition wird schonend aufgebaut und macht mit den wunderschönen Tanzbewegungen des orientalischen Tanzes grossen Spass. Mit den verschiedenen Rhythmen lernen wir spielerisch, Schritt für Schritt die Grundbewegungen. Der orientalische Tanz setzt viel Energie frei und löst dabei Spannungen. Eine neue Vitalität mit viel Lebensfreude, Körper- und Selbstbewusstsein stellt sich ein. Der Beckenboden, die Wirbelsäule und alle Muskeln werden gestärkt und die Verdauung wird angeregt.

Jede Stunde wird zu einem Erlebnis. Einstieg jederzeit möglich.

Januar – Juli 2018

- Montag: 10.00 Uhr – 11.00 Uhr im «junges Theater liechtenstein», Zollstr. 52, Schaan
- 8-mal: 8.1./15.1./22.1./29.1./5.2./19.2./5.3./12.3. • **Kosten:** CHF 200.–
- 11-mal: 16.4./23.4./30.4./7.5./14.5./28.5./4.6./11.6./18.6./25.6./2.7. • **Kosten:** CHF 275.–
- **Mitbringen:** Langer Rock oder Leggings, Tanzgürtel oder Hüfttuch, Getränk
- **Gesamtkosten:** 19-mal: CHF 475.–, Schüler/Studenten/AHV/IV: 10% Rabatt

August – Dezember 2018

- Montag: 10.00 Uhr – 11.00 Uhr im «junges Theater liechtenstein», Zollstr. 52, Schaan
- 15-mal: 20.8./27.8./3.9./10.9./17.9./24.9./1.10./22.10./29.10./5.11./12.11./19.11./26.11./3.12./17.12.
- **Mitbringen:** Langer Rock oder Leggings, Tanzgürtel oder Hüfttuch, Getränk
- **Kosten:** 15-mal: CHF 375.–, Schüler/Studenten/AHV/IV: 10% Rabatt

