

E I N K L A N G

Seminare

Tanzworkshops

Winterspecials 2025
Kreativhaus Ahlen,



15.01.+29.01.+12.02.2025

Je 11.00 – 12.30 Uhr

Der Tanz gilt seit alters her als Ausdrucksform von weiblichem Selbstbewusstsein und Lebensfreude. Der Tanz verhilft dazu, den eigenen Muskelpanzer und die Verspannungen zu lösen und Lebendigkeit zu spüren. Das Ergebnis ist oftmals eine emotionale Befreiung, denn nur ein Körper ohne Blockierungen lässt den freien Ausdruck von Gedanken und Gefühlen zu.



Kreativhaus Ahlen
59227 Ahlen, Klosterstr. 27

Teilnahmegebühr:
je 14,00 € oder alle 3 WS für gesamt 35,00 €
Wegen begrenzter Teilnehmerinnen Anzahl, ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Bei Interesse folgen weitere Termine

Durch Tanz zu mehr Körperbewusstsein und Lebensfreude

Mit diesem ganzheitlichen Angebot sollen sich besonders Frauen ohne tänzerische Vorkenntnisse angesprochen fühlen, sich zu Musikstücken diverser Musikrichtungen in Bewegung zu bringen und sich als Ziel im eigenen Körper wohl zu fühlen. Tanz stärkt die gesamte Körpermuskulatur, gleichzeitig die Einstellung jeder Frau zu sich selbst, ihrem Körper und ihrer Weiblichkeit. Wer tanzt, gibt seinen Gefühlen Ausdruck und Raum, setzt sich in seiner Bewegung mit sich selbst auseinander. Sich auf sich selbst einlassen, mit alle seinen „Ecken, Kanten und Rundungen“. Sich in sich selbst zuhause und lebendig fühlen.

In den WSs geht es weniger um tänzerische Kenntnisse, als darum, Spaß und Freude in der Bewegung zu erleben. Es werden Grundlagen, Schritte und Übungen aus verschiedenen Tanzstilen vermittelt: Modern Dance, Jazzdance, Elemente aus dem orientalischen Tanz u. a. (kein Kreistanz)



Heilpraktikerin

Trainerin für soziale Kompetenzen
EMDR Traumatherapeutin
Systemische Familienaufstellerin
Kursleiterin für Stressmanagement
Kursleiterin Progressive Muskelentspannung
Tanzpädagogin in der sozialen Arbeit
Tanztherapeutische Weiterbildungen
Sportübungsleiterin C

59269 Beckum

Zu erreichen unter 0176 44473797

info@naturheilpraxis-perske.de

www.natuheilpraxis-perske.de