

INFORMATIONSBLATT FOLGE 341

ORIENTALISCHER TANZ

Orientalischer Tanz wird aus der Körpermitte der Energiequelle für jede Tanzbewegung getanzt. Die isolierte Bewegung einzelner Körperteile ist das Grundprinzip.

Wenn man die Muskelpartien in seinem Körper kennt, kann man Figuren und andere verschiedene Formen dieses Tanzes erlernen. Durch Gestik, Mimik, Eleganz,

Würde, Begeisterung, Faszination, Verspieltheit und Verträumtheit bekommt der Bauchtanz einen besonderen Ausdruck. Dieser Tanz ist die Kunst Fitness und

elegante Tanzbewegungen zu vereinen.

Neben dem einfühlsamen Unterrichten der Grund- und Basisbewegungen des Bauchtanzes, biete ich an in meinen Kursen die in der heutigen Zeit vergessenen

Seiten des Frauseins und verborgenen Facetten der Weiblichkeit wiederzuwecken und durch die Freude am gemeinsamen Tanz unter Frauen einen Ausgleich zum

Alltagsstress zu erfahren. Durch diesen Tanz aus der Mitte" stärken und kräftigen wir besonders unseren Beckenboden und den Rücken. Weiters besteht die Möglichkeit

Isolationsübungen, Basisschritte, Arm- und Handbewegungen zu passenden orientalischen Rhythmen und Musik zu erlernen. Natürlich findet das alles mit entsprechenden

Warm Up und Cool Down Programm, Dehn- und Entspannungsübungen statt und dient unserer Körperwahrnehmung.

Mit den Grundtechniken und der allgemeinen Tanzbasis wollen wir eine Choreographie erarbeiten.

Bitte bequeme Kleidung, Socken und ein Hüfttuch mitbringen.

Ich besuchte, nach dem Abschluss meines Studiums an der Universität Wien und einer mehrjährigen Tätigkeit im Fitness- und Aerobicbereich, den Lehrgang Ausbildung

zur orientalischen Tanzlehrerin" in Wien, durch den ich sehr gute theoretische und praktische Kenntnisse um die Weitergabe der orientalischen Tanzkunst gewonnen habe.

Inländische und ausländische Dozenten vermittelten mir ihr fundamentales Wissen des Bauchtanzes.

