

## TANZ FÜR WERDENDE MÜTTER

Bist du schwanger, tanzt gerne und genießt die entspannten Momente in denen du dich frei und leicht fühlst?

Zu Musik und Rhythmen aus aller Welt möchte das kreative Tanzen dich in sanfte, zufriedene Stimmung bringen oder dich Ausgelassenheit und Lebendigkeit erfahren lassen. Durch gezielte tänzerische Übungen und Tanzimprovisation werden neue Bewegungsmöglichkeiten und

Ausdrucksfähigkeiten

entdeckt und gefördert. Gleichzeitig werden die Gelenke gelockert, die Muskeln gestärkt und die Haltung von Wirbelsäule, Hüfte, Knien und Füßen verbessert

das ja in der Schwangerschaft bekanntlich für das Wohlbefinden doppelt wichtig ist. Erreicht wird das durch die Betonung des Fußkontaktes zum Boden sowie

durch lockere Knie- und Beckenbewegungen. Dabei lernst du deinen Körper so zu halten dass eine deutliche Erleichterung der Beschwerden wie Rückenschmerzen,

Kurzatmigkeit etc. eintritt. Die Erweiterung des persönlichen Bewegungsspektrums wirkt sich gleichzeitig positiv auf Kreislauf und Atemwege aus. Aber vor allem

soll das Tanzen eine weitere Möglichkeit sein auf sinnliche Art und Weise in einer gleich gesinnten Gruppe Kontakt zu deinem Körper und somit auch zu deinem

Kind zu bekommen.

