

## Einzelstunde: Festhalten&Loslassen

Festhalten führt zu Verspannungen.  
Loslassen hilft entspannen und durchatmen.

Mit passender Musik tanzen wir mit leichten bunten Schleiern oder mit grossen Isis-Flügeln. Die Schultern werden beweglicher und gleichzeitig entspannter, die Arme schön.

Grosszügige, fließende Bewegungen, abwechselnd mit Entspannungs- und Atemübungen in der Stille.

8 mal 50 Min.

Fr. 490.--

## Allgemeines:

Bitte mitnehmen: Schönes Tuch zum Betonen der Hüften, bequeme Hosen oder langer, weiter Rock anziehen, wir tanzen in Socken oder barfuss und Frotteetuch oder kleine Decke, für die Entspannungsübungen.

Nach Anmeldung ist Vor- oder Nachholen fast in jeder meiner Stunden möglich. Genauso eine Schnupperstunde für Fr. 20.--, mit Barzahlung!

Die Kurs-Anmeldung auch die mündlichen ist verbindlich. Barzahlung bei Kursbeginn.

Als Rückentraining von diversen Zusatzkassen anerkannt, je nach Kasse unterschiedliche Teilerstattung.



Orientalischer Tanz

BewegungsHaus  
Vorstadt Anita Diehl

[orient@bewegungshaus-vorstadt.ch](mailto:orient@bewegungshaus-vorstadt.ch) 0623912390

[www.bewegungshaus-vorstadt.ch](http://www.bewegungshaus-vorstadt.ch)

## Meine Orientalischen Tanzstunden

erfreuen Frauen jeden Alters. Ich möchte nicht in Altersgruppen tanzen, nein es ist mir sehr wichtig, dass wir alle gemeinsam die Freiheit des Tanzens erleben.

Von Kreisen, zu Achterschlaufen, Wippen und Kippen, vom Loslassen und Festhalten...

Vom Üben der Grundformen, einem intensives Ganzkörpertraining, wechseln wir zu lustvollen, sinnlichen, wilden, aber auch immer wieder sehr feinen Bauchtanzimprovisationen, umschmeichelt von schönen Armen, bewegten Händen und magischen Momenten mit bunten Schleiern, grossem Plastik oder schillernden Flügeln.

## Tanzen ist Freiheit

Für mich war und ist Tanzen Leidenschaft, den Körper der Musik abgeben ohne zu denken, pure Freiheit.

Vor 13 Jahren habe ich für eine Weiterbildung einen Orientalischen Tanz Tag gewählt bei Sibylla Spiess. Sofort wusste ich dass ich mehr darüber wissen und können wollte. Nach 3 Jahren unzähligen Workshops bei Sibylla, Sylvia Seifert, später bei Nabila Marie-Anne Scherrer, Assale und Raksan und intensiven Privatstunden bei Sibylla, ermunterte Sie mich selbst zu unterrichten.

Mein grosser Wunsch ist es den Frauen dieses Freiheitsgefühl übermitteln zu können, sich erfreuen über die Bewegungen und Gefühle, welche wir im Tanzen mit der Zeit immer intensiver zulassen können.

Nicht perfekt sein, einfach tanzen.....

Wir tanzen zu Orientalischer, Roma, Balkan und Arabisch-Andalusischer Musik.

## Laufende GruppenKurse

Hölstein, Bennwilerstrasse 4: Montag 18.30 Uhr

Mümliswil, Vorstadtstrasse 25: Donnerstag 18.30 Uhr

Quartalspreise: 10x 1¼ Stunden Fr. 290.--

Schnupperstunde nach Vereinbarung Fr. 20.--

## Einführungskurs

siehe aktueller Stundenplan Beginn ab 3 Interessentinnen

Lassen Sie sich verzaubern: In viermal 1¼ Stunden lernen Sie die Grundformen des Orientalischen Tanzes und typisch, fließende Arm- und Handbewegungen, kennen. Spielen und tanzen mit einem grossen Schleier.

4 mal 1 ¼ Stunden Fr. 130.--

Mutter&Tochter ab 11 J. Fr. 180.--

## SpezialKurse für FrauenGruppen:

FrauenPolterabend, beginnen Sie den Abend mit einer speziellen orientalischen Tanzstunde. Auch Räumlichkeiten für einen Apéro wären vorhanden.

Wild, sinnlich - weiblich:

Tanzen zu Roma & BalkanMusik.

Vereine eine orientalische Tanzstunde, als eine spezielle Abwechslung.

Preise auf Anfrage.