

# Schnupperworkshop zur Einführung in den Orientalischen Tanz

**Olsberg.** Ganz unter dem Motto „Entspannt und locker tanzen“ können sich Interessierte am Samstag, den 26. Januar, in der Zeit von 14.30 bis 17 Uhr in den Räumen des TSC Olsberg, Am Schwesternheim 5, in die Welt des Orients entführen lassen und die Freude an Bewegung und Tanz entdecken.

Achtsamkeit für den eigenen Körper zu entwickeln ist ein wichtiger Aspekt im Orientalischen Tanz. Verspannungen und Blockaden werden aufgelöst und die Tiefenmuskulatur sanft gestärkt.

Meditativer Bauchtanz stärkt den Körper ohne stressig zu sein. Dieser Tanz ist eine ganzheitliche Bewegung, die Frauen ihre Mitte und ihre



**Orientalischer Tanz fördert die Achtsamkeit für den eigenen Körper.**

*Foto: privat*

Balance finden lässt.

Die Kosten betragen 15 Euro pro Person.

Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuh (alternativ dicke Socken),

ein Tuch für die Hüfte und ein Handtuch mitbringen.

Nähere Informationen gibt es unter



23.1.13