

22.1.13



Einen Kursus im Orientalischen Bauchtanz bietet der Tanzsportclub Olsberg an diesem Samstag in seinen Räumlichkeiten Am Schwesternheim in Olsberg an.

FOTO: VEREIN

Den Körper stärken, ohne dass es stressig wird

TSC Olsberg bietet Samstag Orientalischen Bauchtanz an

Olsberg. Ganz unter dem Motto: „Entspannt und locker tanzen“ können interessierte Frauen sich am kommenden Samstag, 26. Januar, in den Räumen des Tanzsportclubs Olsberg in die Welt des Orients entführen lassen. Und vielleicht können sie dabei generell 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 Tie-

fenmuskulatur wird durch die rhythmischen Bewegungen sanft gestärkt.

Meditativer Bauchtanz stärkt den Körper ohne stressig zu sein. Dieser Tanz ist eine ganzheitliche Bewegung, die Frauen ihre Mitte und ihre Balance finden lässt. Hierin liegt wahrscheinlich das Geheimnis, dass Bauchtanz keine Modeerscheinung ist, die ebenso schnell verschwindet, wie sie aufgetaucht ist.

Beginn des Workshops ist am Samstag um 14.30 Uhr; er läuft bis

etwa 17 im Tanzstudio des TSC Olsberg, Am Schwesternheim 5, 59939 Olsberg. Die Teilnahme-Kosten betragen 15 Euro.

Der TSC Olsberg weist darauf hin: Bitte bequeme Kleidung, leichte Turnschuh (alternativ dicke Socken), ein Tuch für die Hüfte und ein Handtuch mitbringen.

i Nähere Informationen zum Bauchtanz-Workshop unter der Rufnummer ☎ [REDACTED] Mail an ambra.bauchtanz@yahoo.com

WP 22.01.2013