

## *Orientalischer Tanz ab Dienstag, 7.2.23 in ÖkoLeA*



Orientalischer Tanz ist für Frauen jeden Alters und jeder Figur und auch in der Schwangerschaft besonders geeignet, Voraussetzung ist nur Spaß und Freude an Musik und Bewegung.

Nach dem Aufwärmen mit Yoga- und Entspannungsübungen beginnen wir mit israelischen, armenischen und türkischen Folkloretänzen.

Wie für den orientalischen Tanz typisch, lernen wir Brust, Schultern und Becken isoliert voneinander zu bewegen und so die Wirbelsäule sanft zu stärken.

Das Erlernte wird zu einer Choreografie mit Schleier kombiniert. Das ist ausgesprochen wirkungsvoll und schön anzusehen.

Wir gestalten einen Abschlussabend mit Kostümen und gemeinsamen Tanz.

**Ab Dienstag, 7.2.23 18:45 – 20.15 Uhr, 6 Termine Kursgebühr: 45,60 €**

**Anmeldung über die VHS Märkisch-Oderland Kursnummer 23F.A25.11**

Mitzubringen: Schlappchen, Decke, Getränk

Kursleiterin Conni Wild