26H2T03H Orientalischer Tanz

Beginn	Mittwoch, 04.11.2026, 16:30 - 18:00 Uhr
Kursgebühr	54,65 €
Dauer	8 Termine
Kursleitung	Josefine Samol
Informationen	Zielgruppe: Frauen jeder Figur bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder Stoppersocken, Schal oder Tuch für die Hüfte
Kursort	Musikraum, Waldstr. 10, 15890 Eisenhüttenstadt

Als uralter Tanz aus dem Bauch heraus hat der Orientalische Tanz sehr alte Wurzeln und besitzt somit kulturhistorisch eine große Bedeutung. Als vermutlich ritueller Tanz stand er im Zusammenhang mit den großen Themen des Lebens: Sexualität, Geburt und Tod. Er greift Frauenthemen auf und akzeptiert den Körper der Frau jeden Alters so wie er ist.

Die ganzheitliche Bewegung lässt Frauen ihre Mitte und Balance finden. Das Erleben weiblicher Erotik, das Gefühl von individueller und kommunikativer Stärke und vielfältige körperliche sowie emotionale Erlebnisformen wirken sich positiv auf das Selbstbewusstsein und das Wohlbefinden aus. Die Muskulatur in Beckenboden, Wirbelsäule, Schulter-Nacken, Armen, Beinen und Po wird gelockert und gestärkt.

Kursinhalt:
- Sanftes Lockern und Kräftigen der Muskulatur, auch im Beckenboden
- Geschichte, Prinzip, Rhythmen, Tanzstile des Orientalischen Tanzes
- Einblicke in Kultur und Lebensweise der Menschen orientalischer Länder
- Erlernen von Choreografien, welche auf Wunsch öffentlich gezeigt werden können

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
04.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Raum 311
11.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Raum 311
18.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Raum 311
25.11.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Raum 311
02.12.2026	16:30 - 18:00 Uhr	Raum 311
06.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	Raum 311
13.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	Raum 311
20.01.2027	16:30 - 18:00 Uhr	Raum 311

zur Kursdetail-Seite