

Oriental FLEX & FIT



ist für jedes Alter geeignet und basiert auf „Essence of Bellydance™“. Die Stunde beginnt mit einer Aufwärmphase plus Flexibilitätsteil. Präzise erklärte Tanz-Technik, Isolationsübungen und kurze Schrittkombis bilden den großen Mittelteil, freies Tanzen kann später integriert sein. Die Stunde klingt mit zugehörigem Abwärmen – angepasst auf die vorherigen Übungen – aus.

Ganzheitlich konzipiert verbindet der Unterricht effektive **Beckenboden-Integration** mit u.a. **Beweglichkeits-Training für Wirbelsäule, Schultern, Hände und Finger sowie – oft unterschätzt – Füße und Zehen mit dem klassischen Orientalischen Tanz.**

Als zertifizierte „Essence of Bellydance™“ Lehrerin lehre ich meine Schülerinnen, bewusst von innen heraus den eigenen Körper sanft zu beherrschen, dabei aber auch auf die individuellen Zeichen zu hören und sie einzubinden in das persönliche Tanzen.

„Durch den effektiven Einsatz ausschließlich der notwendigen Kraft sowie dem achtsamen Bewegen von Becken und Wirbelsäule werden Geist und Körper gleichermaßen geschmeidig. Faszinierend.“

Mehr Infos, Workshops, Unterrichts- und Auftrittstermine finden Sie im Internet oder Sie kontaktieren mich einfach:

Tel: 038323 900 345

Mobil: 0179 59 80 55 2

contact@afraa-bellydance.de

www.afraa-bellydance.de oder bei **facebook „Afraa Falak Bellydance“**

