Regina Glinka

Tanztherapeutin im Ausdruckstanz

Kursangebot:

Zielgruppe: ***Frauen von 50 Jahren aufwärts*** *auch Großmütter wollen tanzen !*

Beginn: ***Freitag 12.01.2024 jeweils von 10:00-11:00Uhr im Spiegelsaal***

Kursgebühr: ***6 Freitage proStd. für Mitgliederinnen 3 Euro***

Nichtmitgliederinnen 6 Euro.

Das stelle ich mir vor:

Als Mutter, Großmutter und als Frau in die eigene Mitte kommen und Kraft schöpfen. Mehr weibliche Energie und Bewusstsein für den Alltag in spielerischer Form mit Musik, Bewegung, Improvisation, Körper haben-Körper sein, Atem, Spannung-Entspannung zu erlangen.

- Förderung der Kreativität in der Bewegung bis hin zum Tanz
- kennenlernen der verschiedenen Bewegungsantriebe
- Erweiterung des Bewegungsrepertoire
- Förderung des Selbstausdrucks
- Kraft-und Entspannungsübungen
- Vitalisierungstraining

du musst dein Leben tanzen

Kontakt: Handynr.:0171/9198676

E-Mail:reginaglinka@web.de