

Bauchtanz für Schwangere

Einfache Kreistänze, Wahrnehmungsübungen und Entspannungsphasen

Thema

Schwangerschaft/Geburt > Geburtsvorbereitung

Art des Angebotes

Aktivität

Zielgruppen

Frauen

Spezifische Zielgruppe: Schwangere

Kurzbeschreibung

Voraussetzung für Bauchtanz in der Schwangerschaft ist eine normale Schwangerschaft ohne Komplikationen. Bauchtanz fördert ein gestärktes Selbstbewusstsein, und hilft bei der Akzeptanz der körperlichen Veränderungen als Ausdruck weiblicher Fruchtbarkeit. Die Konzentration der Bewegungen auf Becken, Hüften und Bauch beim Tanzen bewirkt eine bewusste Hinwendung zum Kind, das darin heranreift. Das Tanzen unterstützt eine intensive Beziehung zwischen der werdenden Mutter und ihrem Kind. Wir lassen uns ein auf die Bewegungen des orientalischen Tanzes und werden dabei einige Grundbewegungen des Bauchtanzes auf spielerische Art und Weise erlernen.

Kursleiterin: Silvia Bösch-Kopf

Ziele

Der Kreis ist das Symbol der Vollkommenheit. Die Kreisbewegung ist das Grundelement des



FRAUEN- GESUNDHEIT

DREHSCHEIBE FÜR FRAUENSPEZIFISCHE
GESUNDHEITSFragen IN VORARLBERG

Orientalischen Bauchtanzes. Er wird seit Urzeiten von Frauen getanzt und ist ein Symbol der Fruchtbarkeit. Er lässt die Frauen das Zentrum ihres Körpers, ihr Ganz-Frau-Sein spüren. Er bringt die Lebensenergie zum Fließen und bringt Sie in Kontakt mit ihrem ureigensten Wesen.

Organisatorisches

Individuell nach Ihrer Anfrage und Vereinbarung, Einstieg jederzeit möglich;
Mindestteilnehmerzahl: ab 3 Frauen

Erreichbarkeit

Mo - Fr 08:30 - 09:30 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung
Weitere Informationen erhalten Sie bei Silvia Bösch-Kopf, T 05576 42230 und per
Email: silvia.boesch@tele2.at

Termine

5 Nachmittage von 14:30 - 15:30 Uhr
Kursort: Hebammenpraxis
Kursbeginn: individuell nach Ihrer Anfrage und Vereinbarung

Kosten für die Inanspruchnahme des Angebotes

Per Termin EURO 15,-

AnsprechpartnerIn

Silvia Bösch-Kopf

Institution

Hebammenpraxis Dornbirn



FRAUEN- GESUNDHEIT

DREHSCHEIBE FÜR FRAUENSPEZIFISCHE
GESUNDHEITSFragen IN VORARLBERG

Bahnhofstrasse 30, 6850 Dornbirn

Telefon: 05572 204700

Email: info@hebammenpraxis.co.at

Website: <http://www.hebammenpraxis.co.at>