

Kurse:

Wenn nichts anderes angegeben,
Jeweils 5 Abende, 49 €

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Anfängerkurse:

Mo. 12. Sept., 20.15 h
Di. 25. Okt., 19.45 h

Dieser Tanz verändert jede Frau positiv. Lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen und lernen Sie den orientalischen Tanz auf höchstem Niveau.

Mittelstufe: Mi. 20.15 h

Fortgeschrittene: Mo. 19.00 h



Nafissa

Bollywood / Indischer Tanz

Anfängerkurse:

Beginn, Mo., 31. Okt., 20.15 h

Bollywood ist eine Mischung aus klassischem indischen Tanz und orientalischen Tanz sowie modernen Tanzformen.



Nafissa

Evolution Dancing©

Beginn, Sa. 10. Sept. 13.00 - 14.30 h
7 Termine, 99 €

7 Schritte zum persönlichen Ausdruck, Wohlbefinden und zu innerem Wachstum. Dieses Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die unabhängig von Tanztechnik und Können mit angeleiteten eigenen Bewegungen zur Musik Selbsterfahrung machen wollen.



Nadine "Nafissa" Lenz

Musikimprovisation

(Selbsterfahrung)

Beginn, Sa. 22. Oktober

11.00 - 12.30 h, 7 Termine, 99 €

Töne sagen mehr als tausend Worte.

Musikalische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich - frei mit Musik gestalten und sich ausdrücken und so über Töne Selbsterfahrung zu machen und neue Wege für sich entdecken.



Stefan Selim Lenz

Afrikanisches Trommeln

Anfängerkurse: jeweils Mo., 19.00 h, Beginn, 15. Feb., 04. April, 23. Mai, 27. Juni, jeder kann einfach trommeln erlernen, auch ohne jegliche musikalische Vorerfahrungen. Rhythmen aus Mali, Senegal und Guinea (wer singen möchte, erlernt auch kurze Lieder passend zum Rhythmus). Trommeln sind vorhanden.

Mittelstufe: Mo. 18.45 - 20.00 h,
Do. 20.00 - 21.15 h

Fortgeschrittene: Mi. 20.15 h



Selim

Orientalisches Trommeln

Siehe Workshops,

bei Interesse danach Kurs möglich, mit Selim

Auf der Darabuka ist die Trommeltechnik vielseitiger als auf der afrikanischen Djembe. Es macht Spaß den orientalischen Tanz rhythmisch zu begleiten. Auch für Tänzerinnen ist es gut orientalische Rhythmen trommeln zu lernen, da sie so die Rhythmen besser in der Musik erkennen und Ihre Tanzbewegungen somit gezielter darauf abstimmen können. Diese Trommeltechniken sind leicht auch zu anderen Musikstilen einsetzbar.



Klang-Yoga alle Level

Fr. 18.00 - 20.00 h, siehe Workshops,
bei Interesse Kurs möglich



Stefan „Selim“ Lenz

Hatha-Yoga mit Live-Musik auf unterschiedlichen, ungewöhnlichen Instrumenten aus aller Welt und Live gesungenen Yogaliedern (Mantras). So können die Körperübungen länger gehalten werden und tiefere Erfahrungen gemacht werden. Jede Yogaeinheit wird anders musikalisch umrahmt. Lassen Sie sich überraschen...

Lach-Yoga mit Anmeldung

Jeweils 18.00 h

Fr. 26. Aug., Fr. 28. Okt., Fr. 02. Dez.
Ein Tag ohne Lachen ist ein verlorener Tag - Kinder lachen viel mehr als Erwachsene, daher schicken wir den Inneren Denker einfach in die Pause. Lachend das Wochenende begrüßen!



Stefan Lenz

bei allen Erfahrenengruppen
Probeabend jederzeit möglich

Hatha Yoga (Einführung)

Jeweils Di. 13. Sept. 19.45 h, Do. 10. Nov., 20.00 h
Hatha Yoga ist der körperlichste Stil im Yoga. Die positive Wirkung von Yoga ist wissenschaftlich als Prävention und Heilmethode anerkannt. Sie müssen nicht körperlich fit sein, aber werden bald merken, wie schnell Ihre Beweglichkeit, Kondition und auch Ihr Wohlbefinden sich verbessert.

Erfahrenengruppe: Mi 18.30 h



Nadine Lenz

Förderung durch Krankenkassen

Kundalini Yoga (Einführung)

Jeweils Do., 20.00 h, 22. Sept., Fr. 18. Nov.,
3 Abende, 29 €

Kundalini ist die stärkste Energie im Menschen. Der Unterricht ist angelehnt an das System von Yogi Bhajan. Die Bestandteile sind:
1/4: Körperstellungen, 1/4: Atemübungen, 1/4: Meditation, 1/4: Tiefenentspannung.

Erfahrenengruppe: Do. 18.30 h



Yin-Yoga alle Level

Separate Termine buchbar, siehe Workshops,
bei Interesse der Teilnehmer Kurs möglich

mit Nadine Lenz

Viele Yogastile wirken vor allem auf die Muskulatur, Yin-Yoga, als sanfte Form des Yoga, wirkt auf das tiefer liegende Bindegewebe. Die Faszien und Gelenke werden regeneriert. Die individuelle Anatomie Ihres Körpers wird hierbei berücksichtigt. Yin Yoga ist pure Tiefenentspannung