

Orientalischer Tanz und Yoga mit Nabila



Orientalischer Tanz, auch oft Bauchtanz genannt, ist nicht nur eine wunderschöne Tanzkunst voller Kraft und Eleganz, sondern auch sehr gesund für uns Frauen. Unser ganzer Körper wird gestärkt, die Wirbelsäule beweglicher gemacht, wir nehmen unseren Beckenboden, unser gesamtes Becken anders wahr und finden ein neues Gefühl für unseren Körper. Zudem macht es Spaß, sich gemeinsam zu Musik zu bewegen, die Gemeinschaft der Frauen auf eine positive Art und Weise zu erleben und das Alltagsleben draußen vor der Studiotüre zu lassen.

Yoga als Weg zu mehr Körpergefühl, Flexibilität, Kraft und Ruhe.

In der gemeinsamen Yogapraxis lernen wir bewusster zu atmen, unseren Körper zu stärken, zu dehnen. Yoga ist ein ganzheitliches System, es ist die Vereinigung von Körper, Geist und Seele. Mit bestimmten Körper- und Atemübungen beeinflussen wir die Kraft unserer Lebensenergie, Prana, und finden einen Frieden in uns selbst, der uns in der Hektik des Alltags immer wieder hilft, Stress abzubauen und unsere Mitte zu finden.

Orientalischer Tanz für Anfänger – Montags von 18:30 – 19:45

05.09./12.09./19.09./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12./12.12./19.12.

Elf Kursabende – Euro 132.-

Orientalischer Tanz für Mittlere/Fortgeschrittene – Dienstags von 18:30 – 20:00

06.09./13.09./20.09./25.10./08.11./15.11./22.11./29.11./06.12./13.12./20.12.

Elf Kursabende – Euro 154.-

Yoga – Montags von 20:00 – 21:00

05.09./12.09./19.09./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./05.12./12.12./19.12.

Elf Kursabende – Euro 121.-

NEU Intensiv-WS

„Frauenpower – Frauengemeinschaft – Frauengesundheit“

Ein Freitag pro Monat von 18:30 – 21:00 Uhr

(Tanz-Yoga-Wissensvermittlung-Frauengesundheit)

09.09./21.10./18.11./09.12./

Pro Abend-WS : Euro 35.- (auch einzeln buchbar!) – Mindestanzahl 8 Teilnehmerinnen!

In der Hektik unseres Alltages vergessen wir uns selbst oft, dabei ist es immens wichtig, auch uns selbst „zu verwöhnen“, Zeit zu haben für ganz persönlich wichtige Dinge, uns und unseren Körper zu spüren und etwas für unsere Gesundheit zu tun.

Deshalb hier ein paar wichtige Gedanken dazu:

Tanzen und Yoga sind etwas, das sich entwickelt, mit dem frau/man wächst, das oft im Innen wie im Außen Dinge in einem verändert.

Tanzen und Yoga sind äußerst gesund für Körper, Geist und Seele, halten fit und flexibel, beugen Alzheimer, Demenz und vielen körperlichen Gebrechen vor!

Das Einzige was es braucht: Konsequenz, das stete und regelmäßige Training, der Ansporn an sich selbst, der Wille zu lernen und zu wachsen, die Demut, auch manche Dinge ewig nicht zu können und trotzdem den eigenen individuellen Fortschritt zu spüren, die Freude mit Gleichgesinnten wöchentlich eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

All das kann der Tanz und/oder Yoga euch geben, wenn ihr euch immer wieder aufrafft und in die wöchentliche Stunde kommt, auch nach einem anstrengenden Arbeitstag, Ärger im Leben, Trauer, Unsicherheiten ...

Und ab und zu auch einen Workshop wagt, euch informiert über den Tanz, über die andere Kultur, über Yoga, gesunde Ernährung etc.

Eine gewisse Disziplin und die Bemühung, die Technik richtig umzusetzen und ständig daran zu feilen sind ein Garant, dass sich das Tanzkönnen und das Bewegungsrepertoire ständig verbessert bzw. erweitert.

Im Yoga heißt es die Asanas wirklich in der richtigen Ausrichtung zu üben, das heißt auf die Anweisungen zu hören, ganz präsent sein.

Was dazu noch gehört: Geduld. Geduld mit sich selbst und auch den anderen Teilnehmerinnen, die vielleicht manchmal langsamer sind im Begreifen und Umsetzen :-).

Intensiv-WS „Frauenpower-Frauengemeinschaft-Frauengesundheit“ für alle Stufen!

Den Abend beginnen wir mit einem kurzen Warm-Up und lernen dann wunderschöne Kombis, die wir üben um so unser Tanz-Bewegungsrepertoire zu erweitern. Zudem arbeiten wir an Ausdruck dem „Gefühl“ im Tanz.

Danach erden wir uns mit Yoga in verschiedenen Asanas, Atemübungen und eventuell einer kurzen geführten Meditation.

Zum Abschluss des Workshops gibt es jedes Mal ein anderes Thema, das wir besprechen, bzw. Informationen darüber, Buchvorschläge, Filmvorschläge etc. wie zB. zu gesundem Lebensstil, gesunder Ernährung, Wechseljahre, Yoga, Tanz, Feminismus und vieles mehr. Diese Informations-und Diskussionsrunden sind dazu da unser Wissen über verschiedene Bereiche zu erweitern, zu Diskussionen und Austausch anzuregen und uns als Frauengemeinschaft stärker zu machen!

Studio Ya Salaam – Nabila

Bobletten 21, 6850 Dornbirn

Anmeldeformular

für Kurse/Workshops/Projects etc. in Orientalischem Tanz und/oder Yoga:

___ Orientalischer Tanz für Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen

___ Yoga

___ Orientalischer Tanz für Mittlere bis Fortgeschrittene

___ WS Frauenpower-Frauengemeinschaft-Frauengesundheit

Name Vorname

Adresse.....

Telefonnr.:

E-Mail

Teilnahmebedingungen: **Der Kurs/Workshopbetrag ist im Voraus mit Eingang der Anmeldung zu bezahlen**, Überweisung auf folgendes Konto:

Dornbirner Sparkasse, Karin Natter Nabila AT52 2060 2000 0161 6770.

Die Anmeldung ist erst nach Eingang der Zahlung verbindlich, d.h. erst dann ist der Platz fixiert. Bei Absagen, die bis 1 Woche vor Beginn des Kurses/Workshops eingehen, wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von € 10.- pro Kurs/Workshop fällig.

Bei Absagen später als eine Woche vor Beginn ist die Teilnahmegebühr für alle gebuchten Kurse/Workshops voll zu zahlen oder eine ErsatzteilnehmerIn zu stellen. **Ein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr oder Nachholung versäumter Termine besteht nicht!**

Haftungsausschluss: Weder die Veranstalterin noch die Dozenten übernehmen eine Haftung bei Diebstahl oder Verletzungen. Die Teilnahme an den Kursen und Workshops erfolgt auf eigene Gefahr und Verantwortung.

Die TeilnehmerInnen geben hiermit auch ihr Einverständnis für Video- und Fotoaufnahmen, die von Nabila und den anderen Dozenten veröffentlicht werden dürfen. Des Weiteren stimmen die TeilnehmerInnen zu, dass ihre Anmeldeinformationen zu Marketing-Zwecken (bspw. Newsletter) von Yasalaam und Nabila-Bellydance bis auf Widerruf verwendet werden dürfen.

Ort, Datum Unterschrift