

# Tanzen - Yoga und Gesundheitstraining

## Privatkurse nach persönlicher Absprache

**Tanzen** zu ausgewählter Musik, langsame Klänge zu Beginn, steigern sich zu schnellen Rhythmen und enden mit ruhigen Melodien.

Musik die sowohl das Tanzherz in Beschlag nimmt, genauso wie sie auch intellektuell funktionieren kann. Ich kann mich hinsetzen und mich intellektuell über diese Tanzmusik freuen oder ich kann auch dazu tanzen. Ich mag das einfach.

Für Menschen die gerne mehr **hören**.

In dieser Bewegungseinheit kann ich mittels angeleiteten Wahrnehmungsübungen und lösenden, kräftigenden Körperübungen am Anfang der Stunde meinen Körper ins fließen bringen um dann individuell durch den Wechsel von Bewegung und Ruhe, Spannung und Entspannung meinen eigenen **Rhythmus** im freien Tanz entdecken.