

Tanz dich fit und Yoga

für Anfänger geeignet, keine Vorkenntnisse notwendig

Termin: 16. - 18. August 2019

In diesem neuen Tanz-Seminar erlernen Sie verschiedene Folkloretänze aus Balkan- und Mittelmeerländern, Israel, Schottland u.a., die im Kreis mit Händen gefasst oder paarweise ausgeführt werden. Mit den diversen Übungen aus dem Yoga und dem Lachyoga fördern Sie Ihre Beweglichkeit, stärken so ganz nebenbei Ihre Gesundheit und bauen Stress ab. Die Übungen vitalisieren den Körper und vertiefen, harmonisieren die Atmung. Meditative Tänze nähren die Seele. Sie begleiten uns an diesem Wochenende auf sanfte Weise. Dieses Seminar ist für Frauen und Männer gleichermaßen geeignet. Es ist empfehlenswert eine/n Tanzpartner/in mitzubringen, jedoch keine Bedingung.

Bitte mitbringen: leichte Trainingskleidung (z. B. Leggings, T-Shirt), Socken oder Gymnastik-Schläppchen und festes Schuhwerk. Bei schönem Wetter tanzen wir auch im Freien.

Päd. Verantw.: Sylvia Kipper, LHVHS
Referentin: Bella Steudel, Tanzlehrerin, Entspannungspädagogin und Yoga-Übungsleiterin

Anreise:	Freitag,	16. August 2019	ab 16:00 Uhr
Kursbeginn:	Freitag,	16. August 2019	17:00 Uhr
Kursende:	Sonntag,	18. August 2019	13:00 Uhr

Kursgebühr: 172,00 - 190,00 € je nach Selbsteinschätzung, einschl. Unterkunft u. Vollverpflegung EZ-Zuschlag 12,00 €/Nacht zzgl. Kursnebenkosten ca.10,00 €

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de



Hinweis: Die LHVHS verfügt über eine Sauna, für die Benutzung bitte Badetuch und Badesandalen mitbringen.