

# Orientalischer Tanz und Körperbewusstsein im Alltag

## Ein Kurs für Frauen ab 60

*Tanzend kannst du dich selbst wahrnehmen und deinen Körper geschmeidig halten und kräftigen.*

*Im Kurs werden Grundlagen des Orientalischen Tanzes vorgestellt und einige wichtige Bewegungsmuster eingeübt. Wir tanzen zu Musik, mit Fantasie und Gefühl, „von innen nach außen“. Ziel ist, erste Erfahrungen mit diesem Tanz zu machen. Außerdem könnte es auch dazu kommen, dass du deine alltäglichen Bewegungen bewusster genießt und im Alltag mehr Bewegungsmöglichkeiten auskostest. Jeweils die Hälfte der Zeit wird für vorbereitende Körperübungen verwendet.*

*Der Orientalische Tanz kann nachhaltig inspirieren und ist dabei so vielfältig wie es Frauen gibt, die ihn tanzen.*

### **Kursleiterin: Lissa Wiele, 74 Jahre alt.**

Qualifikationen: Berufsbegleitende Ausbildung „Orientalischer Tanz und Körpererfahrung“ bei Rosa Said, Göttingen, deren tänzerische Wurzeln aus dem Jemen stammen. Durchgehend eigene Kurse von 1982 – 1990 in Hamburg und zahlreiche Wochenendworkshops.

Später 7 Jahre lang Praxis des ägyptischen „Raqs Sharqi“ bei Sylvianne Capell im Studio Ala Nar, Hamburg.

**Veranstaltungsort:** Nachbarschaftstreff Schnellstr. 34, 22765 Hamburg

**Wann:** 14 tägig, gerade Woche, 10.30 bis 12.00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist kostenfrei. Um Spenden wird gebeten.

**Anmeldung:** Lissa Wiele Tel. 38 000 67



*Die Veranstaltung wird von „Vertrautes Wohnen“  
im Altonaer Spar- und Bauverein e.V. unterstützt.*