



ORIENTALISCHER TANZ

Der Orientalische Tanz ist eine Kunstform aus dem arabischen Raum und der Türkei und mittlerweile seit vielen Jahren auch in Europa sehr beliebt. Typisch für diese Tanzform ist das isolierte Bewegen einzelner Körperteile, wobei besonders das Becken und der Brustkorb im Fokus stehen. Daraus entwickeln sich harmonische Bewegungsabläufe, die gemeinsam mit Schrittkombinationen und Armbewegungen einen sehr abwechslungsreichen Tanz entstehen lassen, der viel Spielraum für persönlichen Ausdruck erlaubt. Dabei werden nicht nur Körperwahrnehmung und Haltung verbessert, sondern auch der gesamte Körper (besonders Wirbelsäule-Becken-Rumpf) sanft mobilisiert und gekräftigt. Das Erlernen der typischen Bewegungen, Tanzkombinationen zu mitreißender Musik und viel Spaß und Freude am gemeinsamen Tanzen stehen im Fokus dieses Kurses.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hüfttuch oder Schal (fallweise entlehnbar), ev. Socken oder Gymnastikschläppchen (auch barfuß ist möglich)

STEPHANIE LINDNER

Der Orientalische Tanz hat mich vor vielen Jahren in den Bann gezogen und seitdem nicht mehr losgelassen. Was anfangs „nur“ ein Hobby war, wurde zu einer Leidenschaft und auch zu einer beruflichen Nebentätigkeit. Mein Interesse für den menschlichen Körper in Bewegung und Ausdruck hat mich außerdem dazu veranlasst, eine Ausbildung zur Physiotherapeutin abzuschließen, sowie eine Yogalehrerinnenausbildung zu absolvieren. Zurzeit bin ich als Physiotherapeutin in den Tirol Kliniken tätig und biete daneben Menschen die Möglichkeit, sich in Kursen oder bei Auftritten ebenfalls vom orientalischen Tanz verzaubern zu lassen.



„Tanz ist für mich bewegte Lebensfreude, ein Ausdruck der Seele und gemeinsame Sprache aller Menschen!“