



ASHARA BAUCHTANZ FREESTYLE! DIE SPEZIELLEN KURSE FÜR ANFÄNGER/INNEN

> *Tanze Deinen Körper fit und lasse dabei den Alltagsstress hinter Dir!*

Bei schöner Musik tauchst Du in die Bewegungswelt ein und findest zu Deinem persönlichen Tanzstil. Durch weiche, fließende Bewegungen werden die Organe sanft massiert. Dadurch lösen sich Körperblockaden und Verspannungen.

Bauchtanz wirkt sich positiv bei Gewichtsproblemen und Stressbewältigung aus. Die Übungen sind bei Rückenproblemen empfehlenswert, da durch die Bewegungen die Muskeln in der Wirbelsäule aktiviert und gestärkt werden, was sich vorteilhaft auf die Haltung auswirkt. Die verborgene Beckenbodenmuskulatur wird gestärkt. Dies ist für das Wohlbefinden von zentraler Bedeutung.

Kontaktiere uns! Es lohnt sich bestimmt. Im kreativen Zusammenspiel von Körper- und Geist wirst Du Deine eigene innere Schönheit spüren.

ASHARA 
Bauchtanz-Kurse Freestyle

Telefon +41 44 700 66 88 · Telefax +41 44 700 66 88 · Mobile +41 79 358 80 80
Web <http://www.drisana.com> · Email ashara@drisana.com · Neu Wilenstr. 68, CH-8832 Wilen b. Wollerau

