

Tanz und Bewegung

Auch für Menschen ab 50+ Jahre geeignet

Termin: 12. - 14. Juni 2019

In diesem neuen Tanz- und Bewegungsseminar erleben Sie in sanfter Form die Wechselwirkung von Tanz, Bewegung und Entspannung auf Körper, Geist und Seele. Bei sanfter Musik lernen Sie ganz unterschiedliche Bewegungsformen kennen, sowohl im Stehen, Sitzen oder auch im Liegen. Sie bauen Stress ab, vitalisieren den Körper, vertiefen und harmonisieren die Atmung. Diese Übungen können leicht zu Hause fortgesetzt werden. Wir erlernen verschiedene Meditative Tänze sowie Kreis- und Folkloretänze. In der Gemeinschaft zu Tanzen macht Spaß, fördert die sozialen Kontakte und trainiert das Gehirn. Kleine Naturerkundungen rund um das Kloster und eine Exkursion in die Region runden das Programm ab. Der Kurs ist auch geeignet für Menschen mit leichten Bewegungseinschränkungen.

Es sind keine Vorkenntnisse notwendig und ein Tanzpartner muss nicht mitgebracht werden. In dieser schönen Jahreszeit tanzen wir auch im Klosterinnenhof.

Bitte denken Sie an entsprechende Wechselsachen.

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

Anreise: Mittwoch, 12. Juni 2019 ab 16:00 Uhr
Kursbeginn: Mittwoch, 12. Juni 2019 17:00 Uhr
Kursende: Freitag, 14. Juni 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.