



Tanz dich frei

für Frauen nach
der Rückbildung

Tanz dich frei

Tanz- und Bewegungskurs für Frauen
nach der Rückbildung

Dieser Kurs ist ein erfrischendes und aufbauendes Bewegungstraining mit Impulsen aus dem kreativen Freien Tanz und aus dem Contemporary Dance für Frauen, die nach der Rückbildung eine Möglichkeit suchen, sich zu bewegen, zu entspannen und ihre eigene Körpermitte und Kraft zu spüren. Es ist geeignet für Frauen mit einer Rektusdiastase. Eine Alternative zum Pilates oder Feldenkrais. Ein frisches Tanztraining, das die Energien im Körper und die Seele frei laufen lässt. Am Schluss kleine Plauderrunde für den Austausch.

Mittwochs 20:00–21:15,
Atelier 210 Progr, Speichergasse 4, 3011 in Bern

Kurs 1: 10x vom 15. Januar bis 25. März 2020
(ausser Mittwoch 5. Februar 2020)

Kurs 2: 22. April bis 24. Juni 2020

330 CHF pro Person für 10x,
280 CHF (für Menschen mit Kulturlegi).

