

Mit Bauchtanz zu mehr Wohlbefinden

Sich wohlfühlen und den Alltag zurücklassen, zu den Klängen von Musik und im Rhythmus das Vertrauen zum eigenen Körper wiedergewinnen, das sind Ziele des Gesundheits- und Tanzentrums Wahiba in Pasching.

Die diplomierte Tanzpädagogin und Krankenschwester Martina Lachowitz richtet den Fokus auf orientalischen Tanz. Ihr ist wichtig, auf die Bedürfnisse und das Potenzial jedes Teilnehmers einzugehen: „Auch Männer profitieren von diesem Gesundheitstanz.“ Frauen können durch Bauchtanz ihre Bewegungs- und Ausdrucksfähigkeit üben. Er ist ein Weg zu mehr Freude, Wohlbefinden, Gelassenheit, zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur, Beweglichkeitsverbesserung von Wirbelsäule, Schultern und Armen und zur Entspannung. Zu Gesprächen, Infos und Tanzvorführungen lädt Wahiba (Hörschinger Straße 18) am 11. September beim Tag der offenen Tür von 15 bis 18 Uhr.