



**Mit Bauchtanz gesund und fit durchs Leben.**

## **Fit und stressfrei mit orientalischem Tanz**

Kürzlich eröffnete das Tanz- und Gesundheitszentrum Pasching seine Pforten. Inhaberin Martina Lachowitzer, ursprünglich diplomierte Krankenschwester, wollte ihre Berufung zum Beruf machen. In einer zweijährigen Ausbildung bei Dr. Hassan Khalil aus Kairo ließ sie sich in die Welt der orientalischen Tänze einweisen. Heute bietet die diplomierte Tanzpädagogin in ihrem Tanz- und Gesundheitszentrum ein breites Angebot an Bewegungs- und Tanzkursen an. Dazu gehört u.a. der Bauchtanz oder der orientalische Tanz, der bereits über 5000 Jahre alt ist.

Neben dem ägyptischen Solotanz gibt es noch eine Vielzahl anderer orientalischer Folkloretänze. „Beim Tanzen kann jeder Empfindungen ausdrücken und seine Persönlichkeit nach außen bringen. So werden Stress und Spannungen abgebaut und Energiereserven wieder aufgefüllt“, erklärt Lachowitzer.