



**„Tag der offenen Tür“ am 09.10.22**

**Ein Erlebnistag mit „Best of Dance“ u.v.m....**

Am **So.09.10.2022 ab 11 Uhr** lade ich dich ganz herzlich in meine wunderschöne Tanzoase auf der Palmstr. 17, 09130 Chemnitz zum **Tag der offenen Tür**.

Dich erwarten **5 verschiedene Tanzworkshops** zum Mitmachen und du lernst dabei mein einmaliges Konzept **„Best of Dance“** kennen mit **Bauchtanz, Hula, Kreis- und Meditativen Tänzen, Healing Voice & Spirit Dance** u.m.. Weiterhin hast du die Möglichkeit das neue Entspannungsprogramm **ZENbo® Balance** auszuprobieren und dich in einer Frauenrunde über die Themen **Weiblichkeit und Frausein** auszutauschen. Und zum Abschluß des erlebnisreichen Tages lade ich dich zum gemütlichen Zusammensein beim **Freitanzen, Plaudern und Seele baumeln lassen**.

**11:00 Belly Dance (Orientalischer Tanz/Bauchtanz)**-ist nicht nur Weiblichkeit pur, sondern tut Körper, Geist und Seele gut!

**12:00 Hawaiian Hula Dance**- dieser Volkstanz Hawaiis bringt die Fülle des Lebens zum Ausdruck und öffnet das Herz!

**13:00 Circle-Dance (Kreistanz)**- ist eine Quelle der Kraft und Lebensfreude und fördert das Gemeinschaftsgefühl. **Sacred Dance (Meditativer Tanz)**-ist nährend, stärkend und eignet sich zum Besinnen und Hineinspüren.

**14:00 Pause mit Gesprächsrunden**

**15:00 Healing Voice & Spirit Dance** - heilende Lieder und Mantren werden gemeinsam gesungen und dazu mit tänzerischen Bewegungen umrahmt.

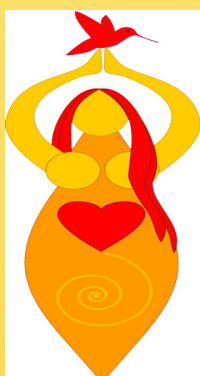
**16:00 Mantra-Dance** – Elemente aus Yoga, Qi Gong & Tai Chi werden tänzerisch vereint und unter Begleitung einer Musik mit Mantren-Gesang ausgeführt.

**17:00 Zenbo® Balance** - ein neues sanftes Body & Mind Übungsprogramm, welches westliche Entspannungsverfahren wie z. B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung mit Meditation, ZEN & Yoga vereint.

**18:00 Frauenkreis**

**19:00 Tanz dich FREI**

Nutze diese ganztägigen **kostenlosen** Schnupper-Workshops, Gesprächs- und Tanzrunden und genieße einen **besonderen Erlebnistag! Maximale Teilnehmerzahl/Workshop 10 Personen.**



**Verbindliche Anmeldung telefonisch oder per Mail bei Bella Steudel  
0371 4447889, 0172 7918328, Mail: bellakalima@aol.com**

+++

Kali Ma`s Belly Dance & Healing“ – DIE Tanzoase - Palmstr. 17 – 09130 Chemnitz

[www.bella-kalima.de](http://www.bella-kalima.de)