



„Tag der offenen Tür“ am 13.04.24

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

Am **Sa.13.04.2024 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 **4 verschiedene Tanzworkshops** zum Mitmachen und du lernst dabei mein einmaliges Konzept „**Best of Dance**“ kennen mit **Bauchtanz, Hula, Kreis- und Meditativen Tänzen, Mantra Dance** u.m.. Weiterhin hast du die Möglichkeit das neue Entspannungsprogramm **ZENbo® Balance** auszuprobieren und dich in einer Frauenrunde **Healing Talks & Dance** über die Themen **Weiblichkeit und Frausein** auszutauschen. Workshopdauer à 45 min.

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

16:00 Zenbo® Balance - ein neues sanftes Body & Mind Übungsprogramm, welches westliche Entspannungsverfahren wie z. B. Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung mit Meditation, ZEN & Yoga vereint.

17:00 Healing Talks & Dance - Frauen-Gesprächsrunde, umramt mit tänzerischen Bewegungen.

18:00 Frauenkreis und Abschluß

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

