

Dancej course only for women

Cours de danse réservé aux femmes

دروس رقص للسيدات فقط

Танцевальный класс только для женщин

Танцювальний клас тільки для жінок

Tanzkurs

كلاس رقص برای زنان تنها

Sadece kadınlar için dans dersi

nur für Frauen

beim a.a.a.

Curso de danza solo para mujeres

Corso di danza solo per donne



Beginn: 20.04.2023 10:00 – 11:00 Uhr 5 x Kurs immer Donnerstag

Kosten: 10 € (Asylbewerberinnen dürfen kostenfrei teilnehmen)

Kinderbetreuung möglich

**Adresse: Weingasse 1; 93047 Regensburg;
(im Tanzsaal, 1. Stockwerk)**

Kontakt:

a.a.a. Regensburg
Abteilung Weingasse
Tel. 0941/5997372

weingasse@aaa-regensburg.de



a.a.a.

Arbeitskreis für ausländische Arbeitnehmer
Initiativen für Menschen mit Ein- und
Zuwanderungshintergrund e.V.

Der Tanz: Fluentbody – Achtsames Bewegen und Tanzen

„Im Tanzen steckt das Glück, der Schmerz, das Leben. Mit Tanz können wir unsere Gefühle durch Bewegung ausdrücken.“

Hinweise zum Tanz:

Im Kurs werden wir Bewegungen und Gefühle miteinander verbinden, erforschen und vertanzen. Es kommt nicht darauf an, dass es für andere gut aussieht, sondern, dass wir uns gut fühlen. Wir entdecken angenehme und kraftvolle Bewegungen, ohne uns selbst zu bewerten. Wir entdecken körperliche Empfindungen, die uns auch emotional bewegen können.

Der Kurs kann dir dabei helfen, dich durch Müdigkeit oder Schweregefühl zu navigieren, deinen Kopf zu befreien, Blockaden und chronische Schmerzen zu lösen und ganz in deinem Körper anzukommen. Aber auch dabei einfach nur eigene und neue Bewegungsmuster zu lernen und zu erforschen.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Du brauchst: Bequeme Kleidung zum Bewegen

(Bitte 15 Minuten vor Beginn da sein)

Anmeldung zum Tanzkurs:

Hiermit melde ich mich _____
(Vorname, Name)

zum FIT Tanzkurs: Fluentbody beim a.a.a. ab 20.04.2023 an.

Ich erkläre mich damit einverstanden, einen Unkostenbeitrag von insgesamt **10 €** zu bezahlen.

Ich benötige eine Kinderbetreuung: ja nein

Meine Telefonnummer: _____

Datum: _____ Unterschrift: _____