



Tag der offenen Klassen im Dance Studio Olten | SA 27. April 2019

Das Dance Studio Olten freut sich, am Samstag, 27. April 2019 – anlässlich des Internationalen Tag des Tanzes, welcher jeweils am 29.04.19 stattfindet – seine Türen für interessierte Personen zu öffnen:

14:15 – 15:30h. | Modern Contemporary Dance | Keine Vorkenntnisse notwendig

Das bestehende Angebot in modernem und zeitgenössischem Tanz folgt den Grundprinzipien und Lehrplänen der modernen Tanzerziehung wie sie an den universitären Ausbildungsstätten in allen Ländern praktiziert wird. Neben der Erarbeitung tänzerischer und musikalischer Grundbegriffe steht die eigene schöpferische Bewegung im Vordergrund. Die Spiraldynamik® wird in allen Klassen in den Unterricht integriert (Haltung, Beine und Füße).

Entspannte Körper – dynamische Bewegungen – Variationen, welche in einem choreografischen Prozess verarbeitet werden. FLIEGEN – FALLEN – ANSPANNEN – ENTSPANNEN – SEIN.

16:00 – 17:00h. | Spiraldynamik®/Yoga | Keine Vorkenntnisse notwendig

Spiraldynamik® vermittelt Gesundheit durch Wissen und steht für „anatomisch richtiges Bewegen“. Bewegungsintelligenz ist lernbar! Spiraldynamik® ist ideal für körperlich aktive Menschen. Patienten werden aktiv an der Ursachenforschung und an der Behandlung ihrer Schmerzen beteiligt, getreu dem Motto: Trainieren statt operieren! Je früher desto präventiver, je später desto therapeutischer. Erlernen der Bewegungsintelligenz und damit Entfalten des eigenen Potenzials. Einfache, fließende Yoga-Flows – achtsames und integriertes Atmen – Wahrnehmung von Innen und Außen. Geschmeidiger Körper – gelassener Geist – verbessertes Immunsystem und gesteigertes Selbstwertgefühl sind die Auswirkungen einer regelmäßigen Spiraldynamik®-Yoga-Praxis.

Zur Person

Mit Freude und grossem Engagement unterrichtet Ursula Berger Spiraldynamik®, Yoga und Modern Contemporary Dance und bietet Einzelunterricht in Spiraldynamik® an.

In den Modern Contemporary Dance-Lektionen sowie in sämtlichen Kinderklassen wird die Spiraldynamik® integriert. Einzel- und Gruppenunterricht auf Anfrage.

Das ganzheitliche Training mit Spiraldynamik® hält Sie jung, leistungsfähig und gesund!

Anmeldung für diese Schnupperkurse bis Freitag, 26.04.19 an ursula.berger@dancestudio-olten.ch oder sandra.marti@dancestudio-olten.ch

Auskunft erteilt Ihnen Ursula Berger gerne auch persönlich unter 079 444 99 59.

Weitere Infos unter www.dancestudio-olten.ch

