

RhythmikStudio

Institut für musisch-kreative Bildung, 1030 Wien, Unt. Viaduktg. 57/3

Tanz der Meridiane - Myoreflex-Bewegungstraining -

... für alle, die ihren Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten verbessern und neu erfahren möchten

Die Kombination von Tanz, Rhythmik und Myoreflextherapie* macht sich die Freude an Musik & Bewegung zu nutze.

Tanz der Meridiane fördert die emotionale und körperliche Ausgeglichenheit und hilft mittels Muskelreflexübungen, die persönliche Gesundheit gezielt zu verbessern.

Durch gezielte, spielerische innere und äußere Bewegung in Tanzschritten können Verspannungen und Fehlhaltungen gelöst und ausgeglichen werden. Beweglichkeit und Kraft werden gesteigert.

Der Verlauf der Meridiane wird am eigenen Körper erlebt und deren **Wirkung und Qualität werden über Bewegung, Musik und Tanz erfahrbar.**

„Mir ist es besonders wichtig, Energie und ein gutes Körpergefühl über die Musik und die Körpererfahrung zu vermitteln.“



Mag. art. Urd Anja Specht dipl. Rhythmik-Pädagogin, Choreographin; Studium an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien sowie am Mozarteum in Salzburg; Gründerin des RhythmikStudio.
Myoreflextherapeutin, Ausbildung in Hamburg bei Dr. Kurt Mosetter.

- **mittwochs** 17.15 - 18.45h
- **Kursbeginn** 12.2.2020
- **8 Abende** bis 1.4.2020
- **Kursbeitrag** 160,-
StudentInnen 130,-

Kursbeginn Mi 12. Februar 2020

8 Kurstermine von 12.2.2020 - 1.4.2020