

RhythmikStudio

Institut für musisch-kreative Bildung

1030 Wien, Untere Viaduktgasse 57/3

Kinderkurse

Kurse für Erwachsene

besonders für SeniorInnen

Rhythmik-Musik-Bewegung

TANZ DER MERIDIANE

Wir tanzen, dehnen, spüren,
lockern und machen uns
sanft aber nachhaltig fit.

Wir spüren aktiv dem Verlauf
der Energielinien (Meridianen)
am eigenen Körper nach.

Wir lösen Verspannungen,
schaffen damit Ausgleich und
üben spielerisch die Balance in
Bewegung zur Sturzprophylaxe...



- > beweglich bleiben oder werden
- > Kraft tanken & entspannen
- > mitten in der Musik sein



Rhythmical

Instrument Lernen

Fortbildungen

Kurse für Erwachsene

Kurse für Erwachsene

> besonders auch für SeniorInnen geeignet

„Wie weggeblasen ist meine Müdigkeit und Anstrengung vom Tag... diese Kurse sind für mich wie ein Lebenselixir. Es ist die Mischung aus Musik und Bewegung, Spaß und Entdeckungsfreude, aber auch die Gelegenheit, sich künstlerisch – ohne Leistungsdruck – ausdrücken zu können! Es ist für mich die perfekte Art, mich von meinem Alltag erholen zu können und mich über die ganze Woche auf den nächsten Kurstermin zu freuen!“ (Anna S., 61 Jahre)

Einzigartig an Rhythmik ist

...dass die TeilnehmerInnen in der Vielfalt der Aktions- und Spielsituationen mit „Livemusik“ angeleitet und begleitet werden.

Tanz der Meridiane

Bewegung&Musik fließen im Körper

„Tanz der Meridiane“ hilft die persönliche Gesundheit zu erhalten aber auch zu verbessern und fördert die körperliche und emotionale Ausgeglichenheit.

Durch gezielte und spielerische Bewegung in einfachen Tanzschritten können Verspannungen gelöst werden, Beweglichkeit und Kraft werden gesteigert. Die Kombination von Bewegungsthemen, dem Verlauf der Meridiane nach der TCM und den sorgfältig ausgesuchter Musik lassen ein überraschend schönes und erholsames Bewegungserlebnis entstehen.

- **Termin nach Vereinbarung**
- **Kursleiterin: Mag. Urd Anja Specht**

Rhythmik für Erwachsene

Rhythmik ist Musik, Bewegung, Tanz, Experimentieren mit Instrumenten und Materialien (zB Seile, Bälle, Tücher, Stäbe uvm.) zur Gestaltung von Songs, Gedichten, Choreographien...

... was beispielsweise geschieht:

„Vorwärts gehend schwingen wir uns zum Rhythmus der Musik ein, dabei versuchen wir, ein geknotetes rotes Seil einander zuzuwerfen.

Soweit eine wirklich einfache Sache, wenn da nicht plötzlich ein blaues Seil dazu kommen würde...

Wir kommen in Bewegung, erleben Entspannung, werden aktiv.“

- **1 Donnerstag im Monat**

Do 19h

18.Oktober, 12.November, 10.Dezember 2025; 14.Jänner 2026

18.März,, 15. April, 20.Mai, 17.Juni2026,

- **Kursleiterin: Mag. Urd Anja Specht**

KURSBEGINN
8. Okt. 2026

Probestunde
zum Kennenlernen

JETZT
ONLINE anmelden



mehr info: www.rhythmikstudio.at