

Vital und Fit durch Bewegung und Tanz

Was kann Frau sich darunter vorstellen?

Kommen Sie mit mir auf Entdeckungsreise und informieren Sie sich umfassend über meine Angebote:

Was ist in dem Wort „Vital“ zu entdecken ?

Gesundheit, Energie, Kraft, Aktivität, Freude.

Was bedeutet „Gesundheitsorientiertes Training“?

Mobilisierung aller Muskeln -
vielseitige, isolierte Bewegungsabläufe verbessern die Gängigkeit
unserer Bänder und Gelenke -
schonender Umgang mit der Wirbelsäule -
Verbesserte Körperhaltung -
Das Herz-Kreislauf-System wird stabilisiert -
Koordination von Bewegungen erlernen -
Konzentrationsstake Anspruchshaltung für unser Gehirn -

Entspannung auch bei uns:

ruhige und stärkende Bewegungsabläufe erleben -
dadurch neue Energien tanken -
Stärke und Kraft für den Körper erlangen -
In- Sich- Ruhen -
in die eigene Seele und in den Körper schauen -
Zeit für Sich nehmen, abschalten -
Ein wichtiger Schwerpunkt liegt bei den isolierten Körperbewegungen.
Wir arbeiten detailliert mit diversen Muskelbereichen.
Binnenkörperliche Bauchmuskelbewegungen führen zu einer besseren
Durchblutung der Organe und sie werden intensiver mit Sauerstoff
angereichert.
Die Peristaltik wird wieder angeregt, die Blasenmuskulatur gestärkt.
Dies geschieht in konzentrierter Arbeit mit dem eigenen Körper.

Den Alltag mit all seinen Belastungen vor der Tür lassen.

Einen Ausgleich schaffen –

Der Vital Tanz macht Freude und ist eine unterstützende Maßnahme mit Musik, isolierten Körperbewegungen, der regelmäßigen Gesellschaft gleich gesinnter Frauen, zu Lebensfreude und Stressbewältigung beizutragen.

Körper und Psyche positiv zu beeinflussen.

Ein gutes Körpergefühl stellt sich nach und nach wieder ein.

Der „Gemeinschaftsgedanke“ ist in unseren Gruppen stark ausgeprägt. Hier gibt es noch ein „Miteinander“ und ein „Füreinander“ - eben eine Gemeinschaft!

Entdecken!

Neben dem positiven Erlebnis die eigene Weiblichkeit neu zu entdecken ... stellen wir erstaunt fest, was uns Frauen verloren gegangen ist, wir uns nicht mehr zugetraut haben oder nicht mehr wahrgenommen haben:

Selbstachtung -

Selbstwertgefühl -

Selbstbeherrschung -

Selbstverantwortung -

Selbstwahrnehmung -

bis hin zur Entfaltung des verloren gegangenen Selbstbewusstseins!
(Nachdenken über den Inhalt dieser Worte und Bewusstmachen ist unsere Devise!)

Kurse

In meinen Kursen werden die Gruppen klein gehalten!

Maximal 12 Teilnehmerinnen.

So kann ich auf jede Einzelne speziell gesundheitlich, persönlich und individuell eingehen.

Geeignet für alle Altersgruppen.

Wohltuend und stärkend für alle körperlichen Befindlichkeiten.

Ob künstliche Gelenke, körperliche Nachsorge, Gewichtsprobleme ... ob zu viel oder zu wenig ... spielen keine Rolle.

Burnout, seelisches Unwohlsein wie auch immer ... hier ist Frau gern gesehen.

Respekt, Toleranz, Akzeptanz sind bei uns stets vorhanden.

Alle Teilnehmerinnen werden gut von mir wahrgenommen und nach ihrem Leistungsvermögen für eine Gruppe vorgeschlagen.

Jederzeit kann frau innerhalb einer Woche auch einen anderen Kurs besuchen, weil abgehalten durch Beruf oder Familie es nicht möglich war „ihren“ Kurs zu besuchen.

Bei wachsendem Können, kann jederzeit die Gruppe gewechselt werden. Bis hin zur auftretenden Gruppe, wenn sie es möchte.

Bei uns gibt es keinen Leistungsdruck!

Ein Kurs findet einmal wöchentlich statt, 90 Min. - ohne Zeitdruck!

Körper und Seele in Einklang tanzen!

Tänze werden eingeübt - mit Geduld und Fröhlichkeit.

Auch hierbei achte ich auf das gesundheitsorientierte Konzept.

Während der Schwangerschaft und nach der Entbindung hervorragend geeignet.

Traditionelle Tanzkultur für jede Frau:

Wir nutzen alte Techniken um uns gesund zu machen und zu halten.

Ich bilde keine Show-Tänzerinnen aus, habe aber eine Auftrittsgruppe, die schon ein sehr gutes Tanzprogramm auf die Beine stellen kann.

Vital – Tanz

Dieser Tanz ist der älteste unserer Erde.

Wir können nach allen Musikrichtungen tanzen, ob Modern, Klassisch...

Alle Länder dieser Erde verbindet dieser Tanz und Tanz verbindet alle Menschen!

Die Mofesi – Formel

Bewegung + Tanz = Vital –Tanz oder:

Fit + Vital-Tanz = MOFESI