

Wohlfühltag für Frauen

Samstag 1. August 2026 09:30-12:30
Tanzraum Mils Lorzerstraße 17 a 6068 Mils



Der Sand unter unseren Füßen, oder auch der warme Tanzboden, die Sommerbrise, die unsere Haut streichelt – oder ist es der eigene Atem? Die Wärme der Sonne oder prasselnder Regen, Rosenduft, Salbei und der heilige Schweiß des Tanzes – wir werden genießen.

Ein genussvoll bewegter Vormittag!

Tanzen ist die beste Medizin

Ägyptischer Tanz und Franklin-Methode*

Wir legen den Fokus wieder auf Einfachheit in der Bewegung und im Rhythmus der Musik werden wir Freude haben uns zu bewegen, zu tanzen und unseren Körper zu fühlen. Dabei wird uns die Franklin-Methode® mit Wohlfühlübungen unterstützen. Tanzen ist träumen mit den Beinen. Tanz hat die Kraft der Freude, Bewegung macht uns Beweglicher, schafft Erleichterung, Freude und Hoffnung in unsicheren Zeiten. Auch wenn wir gezwungen sind Abstand zu halten, bringen uns Tanz und Musik zusammen!

**Verbessere dein Wohlbefinden
Erhalte die Gesundheit von Körper und Geist**

Die Franklin-Methode® vereint mentale Techniken mit Bewegung und Berührung. Gerade der gezielte Einsatz von mentalen Techniken macht diese Bewegungslehre besonders wirksam. Dies bestätigen auch wissenschaftliche Studien. An diesem Wochenende lernen wir, wie man auf vielfältige und kreative Weise den Körper trainieren und entspannen kann und dabei noch Spaß hat. Die Anatomie wird auf lebendige Art und Weise erfahrbar gemacht und verhilft uns zu Einsichten in die Funktion unseres Körpers, sodass wir in jeder Situation die richtige Haltung, Kraft und Beweglichkeit zur Verfügung haben

Freude, Genuss, Humor und Leichtigkeit werden natürlich nicht zu kurz kommen – für Frauen jeden Alters und jeder Figur, Vorkenntnisse sind weder nötig noch hinderlich! Ich freue mich auf ein bewegt-entspanntes Wochenende.

Kursleitung: Anita Schreiner – Franklin Methode® Bewegungspädagogin und Lehrerin für Orientalischen Tanz

Kursbeitrag: 60 €

Bei Buchung bis zum 17.Juli 2026 € 50

Um die Buchung zu fixieren bitte ich um Überweisung auf das Konto von Anita Schreiner

Hypo-Bank BLZ 57000

IBAN AT205700000124150250 BIC HYPTAT22