

lass dich tanzen
powermove



Rhythmus

ist als Urbewegung in uns angelegt. Die Anforderungen des Alltags bringen uns jedoch oft aus unserem natürlichen Tritt.

lass dich tanzen
powermove

Dieser **“Powermove”**
möchte dich wieder mit
deinem rhythmischen
Fluss verbinden!

Musik und eine
reduzierte Anleitung
führen dich dabei!
Ausgehend von einem
ruhigen Start leitet dich
der Rhythmus über eine
Aufwärmphase zum
intensiven Tanzen (und
Schwitzen) und führt
dich über eine lyrische
Phase wieder zurück in
die Stille.

Du erlebst dich dabei in
deinen Impulsen frei
und doch von der Musik
getragen.

Wir tanzen **barfuss** und
in bequemer Kleidung!
Willkommen am
Tanzboden!

.....das ist **ein Angebot für Erwachsene** jeden Alters und Geschlechts mit
offen zugänglichen **Terminen** am **5.April** und **10.Mai**, jeweils von 19-21 Uhr
Vorkenntnisse sind nicht vorausgesetzt, bitte eine Wasserflasche einpacken;

Ort: Poststudio im Gasthof zur Post/Ottensheim/Parkmöglichkeiten vor Ort
öffentliche Anreise von Linz ist möglich (Bus, Bahn oder Donaubus)

Anmeldung bitte unter: kapplmueller.maria@gmail.com

Maria Kapplmüller
Sozialarbeiterin
3 erwachsene Söhne
seit vielen Jahren begeistert
praktizierende Frei-Tänzerin in
unterschiedlichen Formaten