

Lana Nariya:

- Orientalischer Tanz seit 1992
- Erzieherausbildung am PFH Berlin (staatliche Anerkennung 1998)
- Leben und Arbeiten als Tänzerin in Ägypten 2002 – 2005
- Yoga seit 2003
- 1. und 2. Reiki-Grad 2004
- "Edudance" - Lernen durch Bewegung (2006)
- Übungsleiterin für Kinder-Yoga (2006)
- Beginn Ausbildung
Beckenbodentrainerin 2009

Auftritte, Kurse und Workshops in
Deutschland, Finnland, Schweiz,
Ägypten



Anke- Lana Nariya

Tänzerin, Pädagogin, Mutter

Für Fragen stehe ich Ihnen jederzeit zur
Verfügung.

Anke – Lana Nariya
www.OrientalFire.de
lana@orientalfire.de
030- 680 59 196
0163- 441 03 17

ORIENTALISCHER TANZ



**...in der Schwangerschaft,
zur Rückbildung und
aus Spaß am Tanzen!**

(Fotos: Lana Nariya in der 20. Schwangerschaftswoche
Fotografin: Daniela Incoronato)

„Eine Frau ohne Bauch ist wie ein Himmel ohne Sterne“ (arabisches Sprichwort)

Bauchtanz mit Schwerpunkt Beckenbodentraining

Während der Schwangerschaft ist der Bauchtanz der ideale Tanz, um sein Baby zu wiegen und zu schaukeln. Auch nach der Geburt lieben es Babies, von der Mama tanzend getragen zu werden. Die Mutter hingegen kann mit ihrem Kind auf besondere Weise in Verbindung treten und gleichzeitig etwas für ihren Körper tun.

Durch die Bewegungen wird die gesamte Muskulatur gekräftigt, ohne zu verhärten. Verspannungen im Nacken und im Rücken lösen sich und besonders die Unterleibsmuskulatur wird gut durchblutet und entkrampft. Der Beckenboden wird bei der richtigen Ausführung der Bewegungen aktiviert und gestärkt.

Durch den Tanz wird eine aufrechte Haltung trainiert, welche ebenfalls beckenbodenstärkend wirkt.

Ein schwacher Beckenboden begünstigt Inkontinenz und im schlimmsten Fall Organsenkungen. Ein starker Beckenboden verhindert dies nicht nur, sondern schenkt jeder Frau ein besseres Lebensgefühl.

Kursinhalte:

- Warm up
- Orientalischer Tanz
- Yoga
- Wahrnehmungsübungen
- Übungen zur Aktivierung und Stärkung des Beckenbodens
- Dehnung der beanspruchten Muskulatur
- Entspannungsübungen

Wir werden im Laufe des Kurses verschiedene Elemente und Kombinationen erlernen, welche das freie „aus dem Bauch“ Tanzen fördern.

Kursziele:

- Spaß und ein besseres Körpergefühl
- Vorbereitung auf die Geburt bzw. Rückbildung
- Aufrechte Haltung
- Steigerung von Kraft, Kondition und Beweglichkeit
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit
- Steigerung des Selbstwertgefühls

Termin:

Mittwochs 9:30 Uhr – 11:00 Uhr

Kursgebühr: 80,- € für 8 Wochen
Probestunde: 10,- €

Ort: Hebammenpraxis Tempelhof
Friedrich-Wilhelm-Str. 92
12099 Berlin

U- Bhf: Kaiserin-Augusta-Straße

Die Kursgebühr wird zu Beginn der ersten Stunde fällig.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Babies sind willkommen, bitte bringen Sie für Ihr Kind eine Decke mit und - soweit vorhanden- Tragetuch oder Tragehilfe.