

## IN BEWEGUNG BLEIBEN...

**Bewegung gehört zu unserem Leben wie das Atmen. Mehr noch, um zu atmen, müssen wir uns bewegen!**

Nun gehört aber auch das Loslassen zum Bewegen dazu. Entspannung ist genau so wichtig wie Anspannung. Im TAMTAM gibt es viele interessante Kurse, Workshops und Veranstaltungen wo man dies üben und trainieren kann:

**Cantienica®-Methode** - Sonja Huber

**Familiantanzspass** - Alessia De Ruvo

**Qi Gong** - Iris Wälchli

**Rücken-/Faszienpilates & mehr** - Verena Rothen

**Tanzimprovisation & Kindertanz** - Oleg Kaufmann

**Zen Meditation** - Deniz Lebovci



## LIEBLINGSBEWEGUNG !

Heute gibt uns **Alessia De Ruvo** ihre Lieblingsbewegung mit. Einfach zu Hause ausprobieren!



1. "Zuerst geht man mit dem rechten Bein einen Schritt nach rechts. Dann bringt man das linke Bein zum Rechten. Gleichzeitig beugt man den linken Ellbogen und zieht diesen nach links.
2. Das gleiche macht man auf der linken Seite. Einen Schritt nach links mit dem linken Bein, dann bringt man das rechte Bein zum Linken und zieht den rechten Ellbogen nach rechts.
3. Nachdem man einen Schritt nach rechts und einen nach links gemacht hat, macht man zwei Schritte nach rechts und bewegt den Ellbogen nach links.
4. Danach macht man ein Schritt nach links einen nach rechts und zwei wieder nach links. Der Ellbogen geht immer in die andere Richtung. Der Takt ist 1,1,2.

Ich wünsche euch viel Spass mit meiner Bewegung!"

**Alessia De Ruvo** Leitung Familiantanzspass

nächste Veranstaltungen



**SA 17. Februar / 16. März / 4. Mai 2024**

**WIR TANZEN!**

Die (Familien) Disco für Jung und Alt!

