



TANZ DER HÜFTE 3

Bewegte Weiblichkeit

Tanz & Hypnomeditation



Sonntag 16. August 2026

16.00 – 18.15 Uhr



La Lisa Dance Aarau

In diesem Workshop widmen wir uns erneut der Kraft und Beweglichkeit unserer Hüfte – einem Ort für Ausdruck, Emotion und innere Stabilität.

Lisa führt dich durch die acht Grundbewegungen des orientalischen Bauchtanzes und ergänzt sie mit neuen Sequenzen.

Sanfte, fließende Bewegungen lösen Spannungen, vertiefen dein Körpergefühl und verbinden Erdung mit Leichtigkeit und Ausdruck.

Im zweiten Teil führt dich Leona durch eine Hypnomeditation.

Wir vertiefen die im Tanz geweckte Kraft, damit du sie im Alltag noch mehr verkörpern kannst.

Fortsetzung von Teil 1 und 2 – gleichzeitig offen für neue Teilnehmerinnen.
Mit oder ohne Vorkenntnisse – du bist herzlich willkommen.

Anmeldung per Mail an
inflow-hypnose@gmx.ch
Investition: CHF 66.–

Leona Märi

Hypnosetherapie & Reiki
inflow-hypnose.ch



Lisa Scheller

Tänzerin & Choreografin
lalisadance.ch