

„HulaHoop- Tanzen

Gewerk: Künstlerin

Elena Lehmann



HulaHoop – das ist tanzen mit und um sich selbst, herumwirbeln, um die eigene Mitte zu finden und sich erlauben, sich nur um sich selbst zu drehen!

(Innere) Balance, (Körper-)Bewusstsein, Meditation, Spiel und ganz nebenbei noch intensives Fitnesstraining – das Spiel mit dem HulaHoop hat so vielfältige Aspekte, dass es für jeden etwas anderes bedeutet und sie oder ihn aus ganz unterschiedlichen Gründen begeistert, beruhigt und/oder herausfordert!

In der Kinder-Werkstatt steht das Spiel mit dem Reifen im Vordergrund, bei den Erwachsenen geht's ein bisschen mehr um Technik und Ausdruck. Und bitte keine Scheu – mit dem richtigen Reifen und ein wenig Anleitung kann jeder HulaHoop spielen! Übungsreifen können gestellt werden. Bitte bequeme Kleidung anziehen, möglichst keine Gürtel, Kapuzen oder weite Ärmel.

Details zur Darstellung	
Zeitaufwand	3 Stunden
Personenzahl	bis 8 Teilnehmer
Alter	ab 7 Jahren
Sonstiges	