

Feminine Dance

Kursnummer 27Z366217

Beginn Samstag, 27.02.2027, 15:00 - 17:00 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, Raum 316

Dozent Stania Nesrat Alo

Kursentgelt 19,00 €

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie durch angeleitete Tanz- und Bewegungsübungen negative Gefühle und belastende Glaubenssätze lösen und in persönliche Stärke verwandeln können. Der Fokus liegt auf der Vermittlung von Methoden zur Selbstwahrnehmung, emotionalen Regulation und körperbewussten Ausdrucksformen – unterstützt durch pädagogisch-didaktische Begleitung.

Was Sie im Kurs lernen

- Grundlagen der körperorientierten Selbstreflexion und Stressbewältigung durch Bewegung
- Techniken zur Transformation von Emotionen in kreative Ausdruckskraft
- Aufbau eines persönlichen „Werkzeugkastens“ für mehr Selbstwirksamkeit im Alltag
- Reflexion gesellschaftlicher Prägungen und Entwicklung eigener, stärkenorientierter Narrative

Der Kurs richtet sich an Frauen, die ihre emotionale Resilienz stärken und neue Wege der Selbstbefreiung erproben möchten – unabhängig von Vorkenntnissen im Tanz.

Als leidenschaftliche und ausgebildete Tänzerin und Fitnesstrainerin besitzt Stania Nesrat Alo ein breites Repertoire im Bereich Tanz. Dazu gehören Tänze wie Kizomba, Salsa, Bachata und Solotänze wie Feminin/ Ladies' Styles und Orientalischer Tanz.

Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
27.02.2027	15:00 - 17:00 Uhr	VHS Studienhaus, Raum 316

[zur Kursdetail-Seite](#)