

Anfänger-1: Bewegungsmeditation / Bauchtanzchoreografie

„The Magic of Belly Dancing“ Stück Nr.8 „TA MAVRA MATIA SOU“ (5:05), Georg Abdo

sich sammeln oder schöne Arme

Vorspiel

Hüftkreis rechts

Hüftwippe

Hüftkreis links

Hüftwippe

liegende Hüftacht nach hinten

1. Teil

liegende Hüftacht nach vorne

Hüftwippe

Hüftkreis rechts

Hüftkreis links

Hüftwippe

Hüftdrehung / Twist

Oberkörper verschieben

Hüftwippe

2. Teil

Oberkörper verschieben

Kopfgleiten

Hüftkreis rechts

3. Teil

Hüftkreis links

sich sammeln oder schöne Arme

Schluss

Spirituelle Meisterin

Dr. Ayleen Scheffler-Hadenfeldt

<http://www.ganzheitliche-psychische-strukturen.de/meisterin-berlin.html>