

Magazin „KINDERKRAM“ vom November 2014

Bellydance mit Baby

Kostenfreies Tanzangebot für junge Mütter
mit Kinderbetreuung in der Räucherei



Neu in der Räucherei und in dieser Form einzigartig im Kieler Stadtgebiet ist das Projekt „Bellydance mit Baby“. Es richtet sich an junge Mütter und alleinerziehende Frauen bis 27 Jahren. Das vom **Kieler Spendenparlament** unterstützte Projekt bietet den Müttern nicht nur eine sehr gute Möglichkeit, um Stress abzubauen, sondern versteht sich auch als wichtiger Baustein im Unterstützungsnetzwerk und den Austausch mit Gleichgesinnten.

Das für die Teilnehmerinnen kostenfreie Angebot bietet mit dem Orientalischen Tanz ein sanftes Bewegungsangebot, das den ganzen Körper in Schwung bringt. Die isolierten Bewegungen, die nach und nach miteinander kombiniert werden und im Schwierigkeitsgrad an die eigenen Bedürfnisse angepasst werden können, sind für jede Frau geeignet und führen zu straffen und definierten Körperpartien sowie einer aufrechten Körperhaltung. Verspannungen lösen sich, der Körper wird gelockert und die Tänzerinnen bekommen ein ganz neues Körperbewusstsein, was sich auch positiv auf Selbstwertgefühl und Ausstrahlung auswirkt.

Die Kinder werden liebevoll betreut, so dass die Mutter sich ganz auf sich selbst und ihre Bedürfnisse konzentrieren kann.

Das Projekt beginnt ab 30. Oktober jeweils donnerstags von 10 bis 11 Uhr im Tanzraum des AWO-Bürgerzentrums Räucherei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

AWO-Bürgerzentrum Räucherei

Ansprechpartnerin: Alexandra Rederer

Preetzer Str. 35, 24143 Kiel, Tel. 77570-28