



*Jshtar*  
*Nammu*

Kurse - Workshops - Personaltraining - [jshtar.ch](http://jshtar.ch)

Raum für Achtsame Bewegung - 3280 Murten

## Shimmy, Shimmy, Shimmy Januar-April 2022



### DIE TURBO FITNESS

Der Shimmy ist eine der wichtigsten Ingredienzien des orientalischen Tanzes, diese Kunst der Körperbeherrschung erfordert sehr viel Übung.

Ist jedoch der Shimmy „verkörperlicht“ macht er grossen Spass.

Wir können ihn auf verschiedene andere Bewegungs - Figuren legen, oder zugleich zum Becken-Shimmy Bewegungen mit Schultern, Brustkorb oder Armen ausführen.

An diesen Elementen, ergänzend mit Schritt Kombis und Drehungen, arbeiten wir in diesen Workshops, legen die Shimmies auf diverse andere Bewegungen, setzen Akzente - während der Shimmy gleichmässig bleibt.

Shimmies sind ein Cardio-Fitness-Training und gehen ganz schön an die Kondition 😊  
Zugleich wirken die diversen Shimmies sehr lockernd auf den Körper, sie helfen, Verspannungen im wahrsten Sinn des Wortes „weg-zu-schütteln“, besonders bei Rücken/Schulter/Nacken!

Und ganz wichtig: In einem bewegten Körper ist auch der Geist „geschmeidiger“.

Die Körpersprache überträgt sich auf Geist und Seele.

### Ab Stufe M

**Daten: 23.1./27.2./27.3./24.4.2022**

**Jeweils Sonntag 12h00-14h00**

**Infos&Anmeldung: [jshtar.ch](http://jshtar.ch)/[nammu@bluewin.ch](mailto:nammu@bluewin.ch)/079 427 98 37**