

Move ★ Dance ★ Love

Sich selbst richtig gern haben und sogar lieben – das passiert automatisch, wenn man das Trainingsprogramm in move ★ dance ★ love absolviert. Alles wird durch die richtigen Tanzbewegungen besser. Tanz erleuchtet die Seele, erhellt das Gemüt und erquickt den Körper. Wir tanzen für uns allein und es eröffnet sich eine neue Welt, die immer rosaroter erscheint.

Ein Leitfaden in Sachen Fitness, Haltung und Präsenz. Mit Basis-Übungen zur Körperkoordination, zum Muskelaufbau und zur Regeneration. Die Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst und Bewegung als Bindeglied zwischen Körper, Geist und Seele sind nicht neu, deshalb aber nicht weniger kreativ. Und weil es schwer ist, etwas bloß nach gezeichneten Tanzschritten und fotografierten Bewegungsabläufen nachzumachen, sind auch Videos enthalten.

Sie stecken hinter den Bildern des Buches und können per Smartphone/Tablet abgerufen werden. So hat man die Tanzlehrerin, die es vormacht, auf dem Bildschirm (kann auch am Fernseher angesehen werden).

DAS BUCH APPT

Die Videos der Tanzschritte erhält man über die kostenlose Freya Bücher-App.

Alle Informationen dazu unter:

www.freya.at/lebenshilfe/heilmethoden/444/move-dance-love

MARTINA LACHOWITZER

Martina Lachowitzer ist ausgebildete Krankenschwester, Dipl. Tanzpädagogin, Dipl. Yogatrainerin, Heilmasseurin und Klangschalenpraktikerin. 2008 eröffnete sie das WAHIBA Tanz- und Gesundheitszentrum in Pasching, das tanz- und gesundheitspezifische Kurse wie Yoga, Gesundheitstanz oder Orientalischen Tanz anbietet.

KONTAKT ZUR AUTORIN:

Web: www.wahiba-tanz.at
Email: info@wahiba-tanz.at



Martina Lachowitzer
Move ★ Dance ★ Love

Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude

Format: 17 x 22 cm
Flexocover, 128 Seiten,
Fadenheftung,
durchgehend vierfärbig,
viele Fotos
ISBN: 978-3-99025-306-9
Preis: € 14,90

PRESSEKONTAKT & MATERIALBESTELLUNG

Freya Verlag GmbH, presse@freya.at, +43 732 781108-0

Wir bitten herzlich um Erwähnung des Titels und freuen uns sehr, wenn Sie ein Belegexemplar anfordern.

Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlags.