

## **Bauchtanzchoreografie mit Zimbeln als Bewegungsmeditation [1:19]**

zu "[Belly Dance with Samara](#)" Stück Nr.5

von Spiritueller Meisterin Ayleen: <https://sites.google.com/site/bauchtanzlerneninberlin>

### **Zimbelangaben (re = rechts, li = links)**

Nachstellschritt ohne Zimbeln

Oberkörpershimmy

Arabischer Grundschrift mit durchgängig Zimbeln: **re re re li re re re li re (re li)**

Hüftdrops, Arme hoch, erst die eine, dann die andere Hüfte: **re li re**

Schulterkicks: **re**

Schritte mit Hüftkick: **re re re li re**

Kreisender Oberkörpershimmy und Drehung ohne Zimbeln

Kreisender Hüftshimmy und Drehung ohne Zimbeln

Hüftkicks im Kreis mit Zimbeln: **re re re li re re re li re (re li)**

**re re re li re**

**re li re**

**re (li)**

Schlusspose.

Spirituelle Meisterin Ayleen:

<http://www.ganzheitliche-psychische-strukturen.de/spirituelle-meisterin-ayleen.pdf>

- Begründerin der inneren Familie als menschliche Psyche <http://amzn.to/2bpr7SN>

- Konzeptgeberin für die Spirituelle Psychotherapie <http://amzn.to/2bpr7SN>

- Entwicklerin von Spirituellem EMDR als Methode <http://amzn.to/2bA9kpL>

- Urheberin der Schuldgefühle löschen – Liebe leben – Verfahrensweise©

(Schuldgefühle-ILL-Praktik©) <http://amzn.to/2bKcFXt>

Weitere Informationen:

<http://www.ganzheitliche-psychische-strukturen.de/Entwicklerin.pdf>

Viel Spaß und alles Liebe eure Ayleen