



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Orientalischer Tanz - Quelle der körperlichen und seelischen Gesundheit

Der orientalische Tanz ist eine Einladung an alle Frauen, die gerne tanzen und Lust haben etwas Neues zu entdecken.

Durch den orientalischen Tanz, mit seiner Vielfalt an Bewegungsformen, Ausdrucksmöglichkeiten und Tanztechniken, erhalten wir die Möglichkeit unsere Beweglichkeit und Kräftigung der gesamten Muskulatur zu erhöhen, unsere individuelle Ausdrucksfähigkeit zu entdecken und weiterzuentwickeln, unser Selbstbewusstsein zu stärken und unsere Selbstwahrnehmung zu fördern. Im Tanz erfahren wir Lebendigkeit und Lebensfreude, Energien beginnen zu fließen, und Stress wird abgebaut.

Der orientalische Tanz ist ein hervorragend geeignetes Muskeltraining, das zugleich auch koordinierte Bewegungen trainiert. Eine fünf- bis zehnminütige Trainingseinheit oder Choreographie mit höherem Tempo ist zu dem auch ein effektives Ausdauertraining für Herz- und Kreislauf, das sich leicht in den beruflichen Alltag integrieren lässt.

Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fähigkeiten sind nicht erforderlich. Der Spaß an Tanz und Bewegung und die Freude etwas Neues kennenzulernen und auszuprobieren reichen vollkommen aus.

Termin: 25.02. - 01.03.2019

Leitung: Claudia Gerharz-Lembke, Lehrerin für orientalischen Tanz,
Tanzgruppenleiterin für therapeutischen Tanz (DGT)



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Was Sie in diesem Seminar erwartet:

- Erlernen von orientalischen Tanzbewegungen
- Muskelaufbau
- Muskelwahrnehmung und Muskelkoordination
- Die richtige Dosierung unserer Muskelkraft (anspannen, entspannen, loslassen)
- Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems
- Mobilisierung von Gelenken und Wirbelsäule
- Erlernen von Dehnübungen als Regenerationsmethode
- Erlernen von Massagetechniken als Entspannungsmethode
- Erlernen von Kompositionen als Körper- und Gedächtnistraining
- Schulung der Feinmotorik
- Kreative Persönlichkeitsentfaltung
- Führen und Folgen
- Einzel-, Partner- und Gruppenübungen
- Erfahrungen eigener Möglichkeiten mit dem Erlernten
- Möglichkeiten zum Transfer in den beruflichen Alltag erarbeiten
- Informationen zur Vielfalt des orientalischen Tanzes
als Anleihe aus einer fremden Kultur
- Informationen zum Zartanz, der ägyptischen Form der Tanztherapie

Was bringen Sie mit:

Bequeme Trainingskleidung (Gymnastikhose und enganliegendes Shirt)
Gymnastikschuhe, ein Tuch für die Hüfte



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Seminarzeiten:

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30-18:30	<ul style="list-style-type: none"> - Begrüßung, Vorstellungsrunde, Organisatorisches - Persönliche Erfahrungen mit Tanz - Persönliche Erwartungen für das Seminar - Freier Tanz zum Ankommen und Kennenlernen - Erlernen der ersten orientalischen Bewegungen (Schwerpunkt Becken) 	4
20.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Gesprächsrunde – Austausch zu den ersten Erfahrungen und Eindrücken - Informationen – Was macht den orient. Tanz aus (Bewegungsformen / Ausdruck / Musik) - Anleihen aus einer fremden Kultur und unser persönlicher Nutzen im Alltag - Zartanz (Trancetanz) die ägyptische Form der Tanztherapie 	2
Dienstag		
09.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen der Muskulatur - Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems - Vertiefen der erlernten Beckenbewegungen mit gezieltem Einsatz verschiedener Muskelgruppen - Isolationstechnik im orient. Tanz und ihr Nutzen im Alltag - Vorbereitung der Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur für die ersten Oberkörperbewegungen (Stärkung/Dehnung) - Mobilisierung der Wirbelsäule - Erspüren der Muskulatur - Bewusstmachung welche Muskeln, wann und in welchem Umfang an Bewegungsabläufen beteiligt sind 	2

10.45-12.15	<ul style="list-style-type: none"> - Bein- und Fußarbeit - Schritte im orient. Tanz (verspielt, elegant, leicht, kraftvoll, erdig) - Mobilisierung Fuß-, Knie-, Hüftgelenke - Kräftigung der Ober-, Unterschenkel- und Fußmuskulatur - Inneres und äußeres Gleichgewicht 	2
15.00-16.30	<ul style="list-style-type: none"> - Einführung in die Techniken der Shimmys - Schütteln, Twisten, flattern, zittern - Erste Erfahrungen mit dem richtigen Verhältnis zwischen Anspannung, Entspannung und Loslassen 	2
16.45-18.15	<ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung des bereits Erlernten - Einzelbewegungen zusammenfügen - Mögliche Übergänge erkunden und fließende Verbindungen schaffen - Koordination und Konzentration - Geistige und körperliche Beweglichkeit - Erlebnisaustausch 	2
20.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Innenwahrnehmung - Sich bewegen lassen - Der Impuls in mir - Partnermassage - Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Mittwoch		
09.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen der Muskulatur - Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems - Spielen, experimentieren, ausprobieren - Im Spiel zu neuen Bewegungsformen finden - Erweiterung des Aktivitätsradius unter Einbeziehung und Nutzung des Raums - Persönlichkeitsentfaltung mit Achtsamkeit und Verantwortung - Partnerarbeit: führen, folgen, gemeinsam Bewegen - Übergeben / übernehmen - Abgeben / annehmen - Erfahrungsaustausch über das Erlebte - Transfer in den beruflichen Alltag 	2
10.45-12.15	<ul style="list-style-type: none"> - Anspannen, entspannen, loslassen - Vertiefung der Shimmy Techniken - Akzente im orient. Tanz 	2

15.00-16.30	<ul style="list-style-type: none"> - Förderung von Kreativität und Geschicklichkeit unter Verwendung eines Schleiers - Freie Gestaltung und Improvisation - Die Gruppe als ein Ganzes mit verschiedenen Persönlichkeiten erleben - Sich und seine Persönlichkeit als einen Teil der Gruppe wahrnehmen - Erfahrungsaustausch - Schulung der Feinmotorik durch Schleiertanztechnik - Mobilisierung Hand-, Ellenbogen- und Schultergelenke - Kräftigung der Nacken-, Schulter-, Arm- und Handmuskulatur - Partnerarbeit: Ausstreich-Klopf-Massage 	2
16.45-18.15	<ul style="list-style-type: none"> - Freier Tanz - Es darf raus was in mir steckt! - Was will ich gerade? - Wer bin ich? - Wer oder was möchte ich sein? - Was erlaube ich mir? - Über Grenzen gehen?! - Erfahrungsaustausch über das Erlebte - Transfer in den beruflichen Alltag 	2
20.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Geführte Improvisation - Freie Improvisation mit Partnerarbeit - Aktive Muskelentspannung (Schwerpunkt: Arme, Hände, Oberkörper, Nacken) 	2
Donnerstag		
09.00-10.30	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen der Muskulatur - Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems - Bewusster Einsatz der Hände und Arme im orient. Tanz - Aktiv führende Hände und Arme, passiv folgender Körper - Das Ganze als Einheit erkennen - Veränderungen im Innen und Außen wahrnehmen - Kreativ gestalten - Erlebnisaustausch 	2

10.45-12.15	<ul style="list-style-type: none"> - Kräftigung und Dehnung der Bauch-, Brust-, Rücken- Hüft- und Gesäßmuskulatur - Vertiefung der muskelübergreifenden Funktionen zur Bewegungssteuerung - Die richtige Dosierung der Muskelkraft im orient. Tanz, Alltag und Berufsleben 	2
15.00-16.30	<ul style="list-style-type: none"> - Raumwege im orient. Tanz - Sehen, nutzen, gestalten - Neue Wege ausprobieren - Innehalten, verweilen, neu orientieren, entscheiden, weitergehen - Erfahrungsaustausch über das Erlebte - Transfer in den beruflichen Alltag 	2
16.45-18.15	<ul style="list-style-type: none"> - Gruppenarbeit: Kompositionsgestaltung - Geleitete Improvisation - Kreative Persönlichkeitsentfaltung zu meinem und dem Gruppenwohl - Eins sein, heraustreten, zurückziehen - Achtsamkeit, Verantwortung, Rücksichtnahme 	2
20.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> - Wir erkunden die Vielfalt des orient. Tanzes, seine Ausdrucksformen und Musik in Theorie und Praxis - Aktive Muskelentspannung (Schwerpunkt: Füße, Beine, Hüfte, Gesäß) 	2
Freitag		
09.00-12.00	<ul style="list-style-type: none"> - Aufwärmen der Muskulatur - Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems - Festigung der erlernten orient. Tanzbewegungen - Abschlusstanz - Abschlussgespräch/Reflexion: Die Woche im Rückblick - Was nehme ich aus der Woche mit - Was kann und möchte ich in meinem Privat- bzw. Berufsleben integrieren - Feedback - Verabschiedung 	4
		40



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die

theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de,
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)