Bauchtanz für Regeneration & Selbstbewusstsein:

Orientalischer Tanz Level I

Orientalischer Tanz ist die Kunst isolierter Körperbewegung. Eingeübt werden Grundbauchtanzbewegungen mit Arm-, Handbewegungen und Schrittfolgen. Im Fokus stehen Bauch, Beckenboden, Brustkorb, Rücken, Schultern. Bequeme Kleidung sowie ein Hüfttuch oder Schal und Gymnastikschuhe mitbringen.
Ab 10 TN, 30 € / mtl. 1 ½ Std./Woche, n.V.

Level II - Mittelstufe

Die Kunst isolierter Körperbewegung des Orientalischen Tanzes wird mit Kombination der isolierten Bauchtanzbewegungen miteinander fortgeführt, indem wir Gelerntes vertiefen und erweitern. Kleine Tänze lassen allmählich bei den Teilnehmerinnen ein Gefühl für die passende Bewegung zur entsprechenden Musik entstehen.
Ab 10 TN, 30 € / mtl. 1 ½ Std./Woche, n.V.

Terra Mater – Erdungstanz / Bauchtanzmeditation – Finde Deine Mitte!
Mit Bauchtanz als Meditation neue Kraft schöpfen. Dabei wirken wir gezielt auf die Muskeln der 3 Engen (Reich) des Körpers, lösen Erstarrungen auf und bringen Energie ins Fließen. Lernziel ist die Selbstfindung.
Ab 10 TN, 30 € / mtl. 1 ½ Std./Woche, n.V.

Shakti Morgane

Shakti Morgane (Christiane Hausmann M.A.) war von 1993 bis 2020 Trainerin für OT an der VHS Mitte Berlin. Ihre Ausbildung im OT erfolgte in den 80er Jahren bei: L. Haddad (Tunesien), K. Ferguson (USA), W. Buonaventura (UK), Feyrus (USA), Raksan (BRD) u.a..

Zimbel-Training
Es werden die Rhythmen basic, baladi, rumba und maksum zusammen mit Bauchtanzbewegungen und Schrittfolgen trainiert. Bitte Langloch-Zimbeln mit 2 Löchern mitbringen.
Ab 10 TN, 30 € /mtl.,1 Std. wöchentl. n.V.

Schleiertanz
Für einen Schleiertanz brauchen wir eine besonderen Technik, eine besondere Hand- und Armhaltung, dynamische Schritt- und Drehbewegungen im Raum. Es werden verschiedene Schleierfiguren erlernt und in eine Choreographie eingebaut.
Dazu wird ein durchsichtiger Rechteck-Schleier ab ca. 2,50-2,65 m x 1,10-1,15 m benötigt. Schleier bitte mitbringen.
Ab 10 TN, 30 € / mtl. 1 ½ Std./Woche, n.V.

Drehtanz
Als Unesco-Weltkulturerbe ist der Drehtanz auch als Derwisch-Drehung bekannt. Eine Einführung in den Drehtanz habe ich im Buch: Orientalischer Tanz und Ekstase beschrieben. Zur praktischen Anwendung verwenden wir die klassische Derwisch-Drehtanz Musik. Die TN werden in ihren Fortschritten intensiv begleitet und Hilfestellungen gegen Schwindel oder Übelkeit vermittelt, sodass ein ununterbrochener Ablauf gewährleistet werden kann.
Ab 5 TN, 30 € / mtl. 1 Std./Woche, n.V.

Orientalische Tanz-Gymnastik

Wir stellen den Kontakt zur eigenen Weiblichkeit durch sanfte, fließende und schlängelnde Bewegungen nach langsamer Musik und entspannende Dehnungen her und steigern auf diese Weise allmähliche unsere Beweglichkeit ohne überfordernde Kompliziertheit durch die Choreographie und das Tempo. Durch das Hineinspüren in die Bewegung und den Körper nach meditativen Bauchtanzrhythmen wirken wir nachhaltig den Versteifungen des Körpers entgegen und stärken die Kondition von Körper und Geist. Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüften und Gymnastik-schuhe mitbringen.
Für alle Level geeignet.
Ab 10 TN, 30 € / mtl., 1 ½ Std./Wo n. V.

www.shaktimorgane.de: - Bücher
BAUCHTANZ: ***Orientalischer Tanz und Ekstase & Kalender der Göttin***,
ISBN 9783842364400, € 12,90;
Bauchtanz-Kalender Geschichten, ISBN 9783739213217, € 4,99
ESOTERIK & KARTENLEGEN: ***Die Richtung der Kraft – Familienrepräsentation mit Tarot & Tarot. Der Schlüssel zur Magie***, ISBN 9783848221042, € 14,80;
Die Lichtwesen des Tarot, ISBN 9783839116430, € 14,99;
Buch der Schatten …, ISBN 9783739234748, € 13,99 - / Books on Demand GmbH alle Bücher auch als eBook

TAROT – Kurs
Tarot gilt als Orientierungsmittel für die Seele, deshalb beinhaltet die Anleitung **Hilfe zur Selbsthilfe**:
In einer Sitzung, die ca. 2 1/2 Std. dauert und persönliche Anwesenheit erfordert (keine Telefonwahrsagerei!), wird **Schatten-arbeit** und **Verstrickungs-Clearing** mit den Karten durchgeführt.

- Zuerst werden die **Energiezentren** mit den Karten **ausgetestet**. Das ergibt einen Eindruck vom aktuellen Befinden der / des Fragenden sowie Hinweise auf Maßnahmen zwecks Umwandlung von Schatten.
- Danach werden mit den Karten zusätzlich durch ein **Verstrickungs-Clearing** Haltungen erkennbar gemacht, die für die Seele hilfreich sind.

Noch aufkommende einzelne Fragen werden anschließend geklärt.
Das Ergebnis wird aufgeschrieben und dem / der Fragenden ausgehändigt.
Preis: pro Sitzung 200 €
(eigene Karten: Rider Waite-Tarot bitte mitbringen)

Anmeldung und Info für alle Kurse via Mail: Shakti_Morgane@hotmail.com

Beginn der Tanzkurse jeweils Oktober, Januar und April

Orientalischer Tanz

www.houseofbastet.de

Ort: Berlin Charl./Wilm. und Mitte
(genaue Adresse wird bei Zustandekommen der Kurse rechtzeitig bekannt gegeben)

Es gelten 2-Monatsverträge für alle Tanzkurse

(Programm-Änderungen vorbehalten)