

## **Bauchtanz für Regeneration & Selbstbewusstsein:**

### **Orientalischer Tanz Anfänger 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 **21.9.2018**, 12 TN, Anmeldung **VHS Mitte**

### **Anfänger II - Mittelstufe**

*Die Kunst isolierter Körperbewegung des Orientalischen Tanzes* wird mit vorbereiteter Gymnastik, 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. wöchentl. 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. wöchentl. n.V.

## **Shakti Morgane**



Shakti Morgane (Christiane Hausmann M.A.) hatte eine Ausbildung im Orientalischen Tanz in unzähligen Workshops und bei verschiedenen Lehrerinnen wie:

L. Haddad (Tunesien), K. Ferguson (USA), W. Buonaventura (UK), Feyrus (USA), Raksan (BRD) u.a..

Sie tanzt seit 1985 und ist seit 1993 Trainerin für Orientalischen Tanz.

### **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-Kurs**

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. wöchentl. n.V.

**Neu**

### **Frauengruppe: Weibliche Sexualität und Beziehungen**

Mit Elementen aus Bauchtanz, Atemübungen und Meditation der Seele Raum geben. Zusätzlich erfolgt in Zusammenarbeit mit Sigrid Scherer (systemische Therapeutin) eine Bearbeitung des Gruppenthemas mittels systemischen Aufstellungen und imaginativer Methoden. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Ab 6 TN, 40 Euro mtl., Intensivtage samstags 3 ½ Std., 1x im Monat, 6 Monate hintereinander fortlaufend, n. V.

## Bauchtanzgymnastik für ältere Frauen

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 allmählich 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 Alters entgegen und stärken die Kondition von Körper und Geist. Bitte bequeme Kleidung, ein Tuch für die Hüften und Gymnastikschuhe mitbringen. Für Frauen kurz vor und in der Menopause mit und ohne Bauchtanzkenntnisse. Ab 10 TN, 30 € / mtl., 1 ½ Std./Wo n. V.

**www.booklands.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, € 8,99;  
**Die Glücksfresser ...**, ISBN 3839103395, € 6,99 - / 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 **Schattenarbeit** 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 150 €

(eigene Karten: Rider Waite-Tarot bitte mitbringen)

**Anmeldung und Info für alle Kurse** via Mail: [Shakti\\_Morgane@hotmail.com](mailto:Shakti_Morgane@hotmail.com) oder per PDF auf [www.shaktimorgane.de](http://www.shaktimorgane.de) Mobil: 015773460350

η

**Beginn der Tanzkurse jeweils September, Januar und April**

## Orientalischer Tanz



[www.shaktimorgane.de](http://www.shaktimorgane.de)

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

Es gelten 2-Monatsverträge für alle  
Tanzkurse

(Programm-Änderungen vorbehalten)