



Tanzstudio ISIS

Oase für orientalischen Tanz, Schulweg 2, 3013 Bern

www.orient-isis.ch

Tribal Fusion

Workshop-Serie mit Naheema

Sa, 27.2.2010

Sa, 27.3.2010

Sa, 24.4.2010

Sa, 26.6.2010

jeweils 13.30 – 16.30



Die Workshops sind in sich abgeschlossen, ein Einstieg, bzw. eine Teilnahme ist also jederzeit möglich.

Tribal Fusion Bellydance – der neue moderne „Bauchtanz“? Tribal Fusion wurde vor rund drei Jahren durch die gigantische Bühnenshow der „BELLYDANCE SUPERSTARS“ aus den USA bei uns in der Schweiz bekannt. Rachel Brice, Sharon Kihara, Mardi Love, Kami Liddle und Zoe Jakes gehören zu den Pionierinnen der amerikanischen Tribal Fusion Szene, die in uns die Begeisterung für diesen urbanen Tanzstil ausgelöst haben. Ursprünglich kreierte Jill Parker aus dem von Carolena Nericcio entwickelten Tribal Style (American Tribal Style) einen neuen Stil: Tribal Fusion (Bellydance)!

NAHEEMA studiert Tribal Fusion Bellydance seit Februar 2007. Tribal Fusion bedeutet für NAHEEMA ein neues (Lebens-)Tanz-Gefühl, schon fast eine Lebensart, eine Kultur.

Im **anspruchsvollen Tribal Fusion-Tanzstil** finden sich viele Parallelen, zu der kürzlich erfolgreich abgeschlossenen Berufsausbildung zur Tanzpädagogin. Naheema ist es wichtig, ihren Schülerinnen auf kompetente Art viel Wissen über den entsprechenden Tanz, über Körperarbeit und Training zu vermitteln.

„Tribal Fusion ist Fluss, ist Moment - mit Kraft, Würde und Ausdruck. Tribal Fusion ist Weg und Ziel um als Ganzes wunderbar zu harmonieren, sei es im Solo-Tanz oder in einem Stamm.“

Anmeldung/Infos: Marie-Anne Nabila Scherrer
Tanzstudio ISIS, Schulweg 2, 3013 Bern
Tel. 076 398 97 01
www.orient-isis.ch

Gezielter Muskelaufbau im Tribal Fusion-Training – ein unabdingbares Thema!

Warum? Die **Voraussetzung**, beim Tribal Fusion Stil, die Bewegungsabläufe, die Akzente und teilweise akrobatisch anmutenden Kombis zu tanzen, **sind kraftvolle, aber trotzdem elastisch trainierte Muskeln** sowie eine **ausgezeichnete Körperhaltung** und Körperspannung.

Pilates- und Yoga-Übungen bilden die Grundlagen im Aufwärmprogramm eines Tribal-Fusion-Unterrichts. Der Körper wird dabei auf sehr effiziente Weise aufgewärmt, die Muskeln aller Körperpartien aufgebaut und trainiert, die Körperhaltung geschult und verbessert. Ein intensiver Stretching- und Relaxing-Teil rundet die Tanzlektion ab.

NAHEEMA legt grossen Wert darauf, dass die Tribal Fusion-Schülerinnen gesund und schonend trainiert werden und ihren persönlichen Ausdruck im Tanz finden.

Kursdaten (jeweils Samstag von 13.30 – 16.30) + Kurs-Themen

27.02.10 Gemischtes Level, auch für Yoga-Neulinge	Yoga-Dance: Yin & Yang Warm up mit Yoga und Pilates-Übungen. Fließende Yoga-Bewegungen verschmelzen wir mit einfachen Modern Dance-Elementen und erleben dadurch ein neues Tanz- und Raumgefühl. Ein wahrer Genuss! Die Mini-Choreografie zu einem wunderschönen und ruhigen Lied kannst du alleine oder mit deiner Gruppe aufführen oder für dich zum Aufwärmen benutzen. Feel the Yoga Flow!
27.03.10 Gemischtes Level	Tribal-Fusion: Coole Kombos Warm up mit Yoga und Pilates-Übungen. Technik, Drills und coole Kombos, welche für einen Auftritt (auch in der Gruppe oder im Stamm) gut wirken.
24.04.10 Gemischtes Level	Tribal Fusion Arts: Sei mitten in der Fusion: Tribal Fusion und Modern Dance verschmelzen ineinander! Warm up mit Yoga und Pilates-Übungen. „Tribal Fusion Arts“ ist eine Fusion von Tribal Fusion Bellydance und Modern Dance. Einflüsse aus Hip Hop oder Jazz werden hinzugefügt. Dieser Stil ist dynamisch und fließend und beinhaltet aber auch akzentreiche Bewegungen. Tribal Fusion Arts Kombos werden deine Seele erhellen! Die Kombos kannst du alleine oder mit deiner Gruppe aufführen.
26.06.10 Gemischtes Level	Tribal Fusion: Choreografie Warm up mit Yoga und Pilates-Übungen. Technik und Drills der Elemente, welche in einer Choreografie zusammengefügt werden. Details zur Musik folgen.
Yogamatten können gratis ausgeliehen werden, bitte die Trinkflasche nicht vergessen!	

Kosten: Fr. 75.00 pro Workshop à 3 Std.

Die Zahlung erfolgt am Kurstag in bar (bitte das Kursgeld passend mitbringen)!

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail und ist verbindlich. Teilnahmebestätigungen werden nur bei Angabe der E-Mailadresse gemacht.

Eine **Abmeldung ist nur möglich bei stellen einer Ersatzteilnehmerin** und zieht eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 15.— nach sich. Das Kursgeld wird am Kurstag fällig.

Haftung

Die Leitung des Tanzstudios ISIS lehnt jegliche Haftung für Unfall, Verletzungen und Diebstahl ab. Jede Frau nimmt auf eigene Verantwortung an unseren Tanzkursen teil. Bei Unsicherheit empfehlen wir eine vorgängige medizinische Abklärung.

Anmeldung zum Tribal Fusion WS

Tanzstudio ISIS, Schulweg 2, 3013 Bern

Kursleitung: Naheema

Kurstag(e):

Name/Vorname:

Strasse/Nr./PLZ/Ort:

Tel. Nr. p.

Tel. Nr. mobil

E-Mailadresse:

Datum:

Unterschrift:

Kosten

Datum	Kosten	Dauer Std.
Sa, 27.02.2010, 13.30 – 16.30	Fr. 75.—	3
Sa, 27.04.2010, 13.30 – 16.30	Fr. 75.—	3
Sa, 24.04.2010, 13.30 – 16.30	Fr. 75.—	3
Sa, 26.06.2010, 13.30 – 16.30	Fr. 75.—	3

Die Zahlung erfolgt am Kurstag in bar (bitte das Kursgeld passend mitbringen)!

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung erfolgt schriftlich oder per E-Mail und ist verbindlich.

Teilnahmebestätigungen werden nur bei Angabe der E-Mailadresse gemacht.

Eine **Abmeldung ist nur möglich bei stellen einer Ersatzteilnehmerin** und zieht eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 15.— nach sich. Das Kursgeld wird am Kurstag fällig.

Haftung

Die Leitung des Tanzstudios ISIS lehnt jegliche Haftung für Unfall, Verletzungen und Diebstahl ab. Jede Frau nimmt auf eigene Verantwortung an unseren Tanzkursen teil. Bei Unsicherheit empfehlen wir eine vorgängige medizinische Abklärung.

Bitte ankreuzen: **Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne sie hiermit an.**

