

Afrikanisches Trommeln

Frank Köstler beschäftigt sich seit 34 Jahren intensiv mit afrikanischer Rhythmik, archaischer Musik und Musikinstrumenten aus aller Welt. Seine Leidenschaft für westafrikanische Perkussion führte ihn mehrfach zu Studienreisen nach Westafrika. Besonders prägend waren seine Aufenthalte in Guinea bei seinem Lehrer Famoudou Konate. Seit 27 Jahren leitet er Kurse im In- und Ausland. Frank Köstler ist Gründer und Leiter der Gruppe „Les amis

du Tam-Tam“. 1999 gründete er die „Klangwerkstatt Altenstadt“ mit eigenem Kurs- und Ausstellungsraum. Seit September 2005 ist die Klangwerkstatt Altenstadt in Hessen als Anbieter von Fortbildungslehrgängen für Lehrer akkreditiert.

Telefon 0 60 47 / 95 17 27 · www.vividsound.de

Frank Köstler



Orientalischer Tanz

Iris Bochnia – begegnete schon sehr früh in ihrem Leben dem Tanz. Auch hat sie sich viel und lange mit verschiedenen anderen Bewegungsformen beschäftigt. 1992 entdeckte sie die faszinierenden Bewegungen des Orientalischen Tanzes für sich. Eindrücke von anderen Tanzstilen fließen in ihre Bewegungen ein und es entstehen immer neue Erscheinungsformen. 1997 begann sie, Tanz zu unterrichten, und ist ausgebildete Traineein C für Orientalischen Tanz im DTV. Des Weiteren ist sie Tanztherapeutin (BTD) und Multidimensionaler Coach®. Eine gute Tanztechnik sowie

ein gesundheitsorientierter Umgang mit dem Körper sind in ihrem Unterricht eine wichtige Grundlage. In ihren Choreografien spiegeln sich die Regungen der Seele wider und entfalten dadurch eine besonders starke Ausdruckskraft. Seit 2005 lebt und arbeitet sie selbstständig von und mit Tanz. „Tanzen ist ein Prozess. Ich bewege mich äußerlich und ich bewege mich innerlich.“

Telefon 0 6136 / 90 96 95 · www.gutes-bauchgefuehl.de

Iris Bochnia



Afrikanisches Trommeln

Joachim Kaiser – Das Hobby zum Beruf gemacht – so könnte sein Lebenslauf überschrieben sein. Nach Ingenieurstudium und Promotion war er zunächst in der Industrie tätig und entdeckte in dieser Zeit das Afrikanische Trommeln als musikalische Nebenbeschäftigung. Was zunächst Hobby war, wurde bald zur Berufung und schließlich zum Beruf: Seit 2005 leitet Joachim als professioneller, freiberuflicher Lehrer Kurse und Workshops für Erwachsene und Kinder sowie

Schul-AGs in und um Dreieich, Langen und Bad Vilbel. Auftritte mit seinen Kursen sowie den Gruppen „Les amis du Tam-Tam“ aus Altenstadt und „Lamawi“ aus Langen ergänzen sein künstlerisches Wirken.

Telefon 0 61 01 / 80 22 565 · www.percussionland.de

Joachim Kaiser



Brasilianische Capoeira

Professora Ricki (Ulrike Tiemann-Arsenic), ist in Hong Kong geboren und in Sao Paulo – Brasilien aufgewachsen. Mit 13 Jahren hatte sie ihren ersten Kontakt mit Capoeira, fünf Jahre später hat sie bereits angefangen Kinder- und Jugendtraining zu leiten. Von 2002 bis 2008 unterrichtete sie in Tübingen im Rahmen des Hochschulsports und hat im Jahr 2004 den Verein Quilombolas de Luz Tübingen e.V. gegründet, mit dem Ziel, die Capoeira in Deutschland den Menschen näher zu bringen. Seit 2008 setzt sie ihre Arbeit in Fellbach (bei Stuttgart) fort.

In der Academia de Capoeira Fellbach lernen, leben und erleben Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Capoeira. Ausserdem arbeitet sie in Kooperation mit verschiedenen Schulen der Region und sie gibt Seminare in ganz Deutschland. Natürlich besteht auch weiterhin der Kontakt zu Brasilien und vielen Capoeiraschulen dort.

Telefon 01 72 / 681 17 47 · www.capoeira-fellbach.de

Professora Ricki



Singen

Susanne Mössinger, Dipl. Sozialpädagogin, Systemische Familienberaterin, Liedautorin. Fortbildungen und Retreats in den Bereichen Meditation, Heilsames Singen, Intuitives Malen und Schreiben, Tanz, Bewegung und MBSR.

Klaus Nagel, Dipl. Geograph, Liedautor, Kurse und Fortbildungen im Bereich Heilsames Singen, Selbsterfahrung und Meditation.

Seit mehr als zehn Jahren singen Susanne und Klaus mit Menschen in Singkreisen, Konzerten und Seminaren, auf der Straße, in Kirchen,

Altenheimen und Krankenhäusern, in Kindergärten und Schulen. Die Beiden sind Mitglied und zertifizierte SingleiterInnen des Vereins „Singende Krankenhäuser“. Ihre Lieder, einige veröffentlicht in verschiedenen Liederbüchern, haben einen ganz eigenen Stil und treffen auf große Resonanz. Telefon 08158 / 258 28 0, www.sovielhimmel.de, post@sovielhimmel.de

Susanne Mössinger & Klaus Nagel



Belly'n Beats
music body and soul

Burg Breuberg

8. - 10. Juni 2018

Orientalischer Tanz · Iris Bochnia

Afrikanisches Trommeln · Frank Köstler · Joachim Kaiser

Brasilianische Capoeira · Professora Ricki

Singen · Susanne Mössinger & Klaus Nagel

www.bellynbeats.de



Belly'n Beats

music body and soul

Die eigene Lebensfreude auftanken, viel Lachen, Tanz und Musik. In einem kurzen, aber intensiven Urlaub vom Alltag: Fachlich hervorragende und menschlich engagierte KursleiterInnen bieten ein vielfältiges Kursangebot in historischer Umgebung und besonderer Atmosphäre der Burg Breuberg im Odenwald.

Afrikanisches Trommeln · Frank Köstler

Dieser Workshop wendet sich an Teilnehmer/innen, die bereits mehrere Trommel- oder Rhythmuskurse besucht haben und tiefer in die Materie einsteigen wollen. Wir beschäftigen uns mit einem Rhythmus der Djembetradition der Malinke aus Guinea und erlernen alle Grundstimmen, Soli und das Echauffement. Sicherer Rhythmusgefühl, gute Beherrschung der Grundschlagarten (Open, Slap, Bass) und Erfahrung im Baßtrommel- und Ensemblespiel werden vorausgesetzt (Breaks, Intro etc.). Der Workshop bietet sich auch an für Teilnehmer/innen, die ihr Wissen später weitergeben wollen.



Afrikanisches Trommeln · Joachim Kaiser

Den eigenen, inneren Rhythmus entdecken und diesen mit dem Rhythmus der Gruppe zu einem gemeinsamen musikalischen Erleben verbinden: Das ist neben der rein musikalischen Seite das wichtigste Element. Wir studieren ein Stück aus der Rhythmus-tradition der Malinke (Westafrika) für Djembe und die zugehörigen Basstrommeln Kenkeni, Sangban und Dundun ein – nicht zu leicht und nicht zu schwer, so dass sich jede/r darin wiederfinden kann. Hilfreich für die Teilnahme sind Vorkenntnisse beim Spiel auf der Djembe und auf den Basstrommeln.



Zum Ablauf: Der Unterricht läuft getrennt bis Samstagabend. Dann treffen sich alle Gruppen zu dem **exzellenten orientalischen Buffet**. Als Höhepunkt findet am Samstagabend ein gemeinsames, **rauschendes Fest** statt. In einem ausgelassenen Miteinander gibt es Party und Tanz, führen wir das in den Workshops Erlernte vor und erleben die unterschiedlichsten Live-Vorführungen – ein Festival der Sinne! Wer möchte, kann mit einer kleinen Vorführung zum Gelingen des Abends beitragen. Am Sonntag ist die Abreise nach dem Frühstück.

Zitat einer Teilnehmerin: „Das ersetzt zwei Wochen Wellness-Urlaub.“

Orientalischer Tanz · Iris Bochnia

Entdecke und genieße deine Weiblichkeit in den fließenden Bewegungen des Orientalischen Tanzes. Dieser Workshop wendet sich an Tänzerinnen ab Mittelstufen-Kenntnissen. Wir erarbeiten uns die Bewegungen und die Tanztechnik für eine ausdrucksstarke Choreografie zu einem modernen, orientalischen Musikstück.

Wir beschäftigen uns mit den emotionalen Inhalten der Choreografie und arbeiten am Ausdruck. Eine gelungene Mischung aus Raffinesse und Einfachheit.



Brasilianische Capoeira · Professora Ricki

Aus der Sicht der Frau – für Frauen

Die Capoeira stammt aus Brasilien, sie vereint Spiel, Tanz, Kampf, Akrobatik und Musik zu einem fesselnden, atemberaubenden Erlebnis. Dieser Kurs ist nur für Frauen, nicht weil Capoeira für Frauen anders ist, aber weil wir oft anders fühlen und wahrnehmen als Männer. Anfänger sowie Fortgeschrittene, Capoeiristas aller Gruppen und Stile sind herzlich willkommen! Bei diesem Kurs konzentrieren wir uns ganz auf das Geschehen in der Roda*. Das Ritual, die Musik, der Gesang... wie schafft man damit eine bestimmte Energie? Wie kann ich es steuern? Wie wird das Spiel in der Roda beeinflusst?

* Kreis in dem die Capoeira stattfindet



Teilnahmegebühr: 190 € inkl. Ü/VP, orient. Buffet und Workshopgebühren; bei Buchung bis 05.03.2018 10 € Frühbucher-Rabatt.

Anmeldeschluss*: 05.05.2018

***Rücktritt:** Bis zum Anmeldeschluss 20 € Bearbeitungsgebühr, nach dem Anmeldeschluss wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Teilnahme nur am Fest mit orient. Buffet 25 €. Es besteht die Möglichkeit, mit eigenen Vorführungen zum Fest beizutragen. Ablauf: Anreise ab Freitagmittag 16:00 Uhr, Kursblöcke ab Freitagabend bis Samstagabend (inkl. Mahlzeiten und Pausen), danach orient. Buffet und Feier, Abreise Sonntagmorgen nach dem Frühstück.

Weitere Informationen unter www.bellynbeats.de

Singen · Susanne Mössinger & Klaus Nagel

Singend die Lebensfreude fließen lassen, unseren Körper spüren, unser Herz öffnen, Kraft tanken, Gemeinschaft erleben. Bei dieser Art des leistungsfreien Singens geht's darum, es aus und mit dem Herzen zu tun. Es ist nicht wichtig, ob es „schön“ oder „richtig“ klingt – die Einladung lautet: Mit allem da zu sein und ins Singen zu legen, was gerade spürbar ist. Jetzt vielleicht anders als nachher, heute anders als morgen. Singen ist ein Prozess, in dem wir durch unterschiedliche Stimmungen und Themen reisen können wie durch Länder, und manchmal finden sich dabei Impulse, die uns im Leben einen Schritt weiter tragen. So bringen wir den Himmel auf die Erde und verwandeln den oft gefühlten Mangel in erlebbare Fülle.

Die Mantrien und Chants aus der ganzen Welt sowie eigene, meist deutschsprachige Lieder sind so eingängig, dass man leicht mitsingen kann. Einfache Kreistänze bringen uns zusätzlich in Bewegung.

Auch Menschen, die glauben nicht singen oder tanzen zu können, sind herzlich willkommen.



music, body and soul: www.bellynbeats.de