

Orientalischer Tanz

Iris Bochnia

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 Traineeerin 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-bauchgefühl.de



Afrikanisches Trommeln

Joachim Kaiser

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, frei beruflicher

Lehrer Kurse und Workshops für Erwachsene und Kinder sowie Schul-AGs in und um Bad Vilbel und Dreieich (bei Frankfurt). Auftritte mit seinen Kurs-Gruppen sowie Frank Köstlers "Les amis du Tam-Tam" ergänzen sein künstlerisches Wirken.

Telefon 06101/80 22 565 · www.percussionland.de



Afrikanisches Trommeln

Jürgen Heiden

Jürgen Heiden – fand den Weg zu den afrikanischen Trommelrhythmen der Malinke erst als Spätberufener. Nach Studium und Abschluss als Diplom-Ingenieur, mehreren Jobs, Familie, Kinder begann das Djembe-Spiel seit 2005 als ambitioniertes Hobby. Seit 2008 erweiterte sich das Engagement mit eigenen Kursen und fortlaufenden Trommelgruppen. Diverse Workshops, Lehrerfortbildungen, sowie Projektwochen an Schulen und frühkindliche Rhythmusförderungen in Kinder-

gärten und Grundschulen runden das Angebot ab. Bei Auftritten von Frank Köstlers „Les amis du tam tam“ und eigenen Trommelgruppen wird die Formen- und Rhythmenvielfalt der afrikanischen Musik deutlich. Schon länger gehört auch das Balafonspiel zum musikalischen Engagement.

Telefon 06047/6 76 58 · juergen_heiden@web.de



Singen

Susanne Mössinger & Klaus Nagel

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 zertifizierte SingleleiterInnen des Vereins "Singende Krankenhäuser". Ihre Lieder, einige veröffentlicht in verschiedenen Liederbüchern, haben einen ganz eigenen Stil und treffen auf große Resonanz.

Telefon 08158/25 82 80 · www.sovielhimmel.de · post@sovielhimmel.de



Didgeridoo-Klangerlebnis

Peter Meixner

Peter Meixner – fühlte sich schon immer vom Klang des Didgeridoos angezogen. Seit 2000 beschäftigt er sich aktiv mit dem Spiel und dem Bau von professionellen Didgeridoos aus heimischen Hölzern. Aus eigener Erfahrung ist er von der tiefgreifenden Kraft zur Transformation des alten Kultinstruments überzeugt. Seit 2006 nutzt er eine Klangliege für Klangmassagen mit dem Didgeridoo. Diese wirken positiv und ganzheitlich auf Körper, Seele und Geist und

werden mit einer Räucherung abgerundet. Zu seinem Repertoire gehören auch Maultrommel und Obertongesang. Dieses gibt ihm die Möglichkeit, Tänzerinnen und Tänzer in Trancezustände zu begleiten. Interessierten bringt er die Techniken der Zirkularatmung und des Didgeridoo-Spiels bei.

Telefon 0176/55 54 19 45 · Klangerlebnis_PM@web.de



Belly'n Beats

music, body and soul



Burg Breuberg im Odenwald

19. - 21. Juni 2020

Orientalischer Tanz · Iris Bochnia

Afrikanisches Trommeln · Joachim Kaiser · Jürgen Heiden

Didgeridoo-Klangerlebnis · Peter Meixner

Singen · Susanne Mössinger & Klaus Nagel

www.bellynbeats.de

Belly'n Beats

music, body and soul

Belly'n Beats – auf der mystischen Burg Breuberg im Odenwald gelegen, umgeben von wunderschöner Landschaft. An diesem Wochenende steht das gemeinsame Erleben, Entschleunigung und aus vollem Herzen freuen im Vordergrund. Du bist herzlich willkommen dabei zu sein.

Du hast das Vergnügen, dir eines unserer fünf tollen Angebote auszusuchen. Hast du Lust auf melodische, afrikanische Trommelrhythmen? Oder möchtest du freudvoll singen? Die archaischen Klänge des Dideridoo entlocken? Oder doch den faszinierenden Orientalischen Tanz erleben? Du hast die Wahl, mit welchem unserer engagierten SeminarleiterInnen du neue und spannende Erfahrungen machen möchtest.

Los geht es am Freitagnachmittag mit dem gemeinsamen Auftakt des Wochenendes im schönen Frauensaal. Das ganze Wochenende gibt es leckere orientalische Speisen. Das besondere an Belly'n Beats: Du nimmst nicht nur an einem Workshop teil, du bist Teil von Belly'n Beats. Am Samstagabend ist der Höhepunkt. Dann beginnt unser fröhliches und rauschendes Fest, dass wir mit allen zusammen feiern. Wir singen, tanzen, trommeln, didgen und lauschen gemeinsam. Am Sonntag endet unser Wochenende nach einem ausgiebigen gemeinsamen Frühstück.

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

Teilnahmegebühr: 210 € inkl. Ü/VP und Workshopgebühren; bei Buchung bis 05.03.2020 20 € Frühbucher-Rabatt.

Anmeldeschluss*: 05.05.2020

***Rücktritt:** Bis zum Anmeldeschluss 20 € Bearbeitungsgebühr, nach dem Anmeldeschluss wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Teilnahme nur am Fest mit orientalischen Abendessen 25 €.

Ablauf: Anreise ab Freitagmittag 15:00 Uhr, Kursblöcke ab Freitagabend bis Samstagabend (inkl. Mahlzeiten und Pausen), danach die Belly'n Beats-Party, Abreise Sonntagmorgen nach dem Frühstück.



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.



Afrikanisches Trommeln · Joachim Kaiser

Den eigenen, inneren Rhythmus mit dem Groove der Trommelgruppe zu einem gemeinsamen Erleben verbinden: Dies sind – neben der musikalischen Seite – die wichtigsten Elemente. Wir studieren ein etwas komplexeres Stück aus der Rhythustradition der Malinke (Westafrika) ein, welches an die Möglichkeiten eines Wochenend-Workshops angepasst ist, so dass sich Spieler/-innen mit Vorkenntnissen darin sehr gut wiederfinden können. Erfahrungen beim Spiel auf Djembe, Kenkeni, Sangban und Dundun oder vergleichbare musikalische Fähigkeiten sollten vorhanden sein.



Afrikanisches Trommeln · Jürgen Heiden

Afrikanisches Trommeln fasziniert durch seinen Reichtum an Rhythmen und Klängen. In diesem Kurs erarbeiten wir uns einen traditionellen Rhythmus der Malinke (Westafrika). Neben der Djembe, als Begleit- und Soloinstrument, gehören zu dem Rhythmusensemble noch drei Basstrommeln, Kenkeni, Sangban und Dundun. Spannend wird es, wenn alle erlernten Einzelstimmen im Zusammenspiel zu einem Gesamtrhythmus verschmelzen. Vorkenntnisse im Djembe- und Basstrommelspiel sind für den Kurs hilfreich.



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 es 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.

Die Mantren 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.



Didgeridoo-Klangerlebnis · Peter Meixner

Das Kultinstrument der Aborigines, der Ureinwohner Australiens. Durch Obertöne und Einsatz von Stimme, Zwerchfell, Zunge und Zirkularatmung entfaltet sich ein Erlebnis des Klangs.

Eine besondere Erfahrung ist es, die heilsamen Klänge des Didgeridoos auf der Klangliege aufzunehmen und zu spüren! Die Schwingungen wirken dabei auf Körper, Geist und Seele. Durch das passive Entspannen verstärkt, können u.a. Farben und Traumreisen erlebt werden. Außerdem ist es möglich, eine Einzelstunde-Unterricht im Didgeridoo-Spiel auf der Burg zu erhalten. Einzel-Termine und Dauer nach Vereinbarung.



Vorschau: Belly'n Beats 18. - 20.06.2021

Weitere Infos unter: www.bellynbeats.de