

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 Trainee C für Orientalischen Tanz im DTV. Des Weiteren ist sie Tanztherapeutin (BTD) und Multidimensionaler Coach®. Eine gute Tanztechnik sowie

Iris Bochnia



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

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, frei berufli-

Joachim Kaiser



cher 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 – 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-

Jürgen Heiden



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 06047/67658 · juergen_heiden@web.de

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,

Susanne Mössinger & Klaus Nagel



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 08158/258280 · www.sovielhimmel.de · post@sovielhimmel.de

Didgeridoo-Klangerlebnis

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

Peter Meixner



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 0176/55541945 · Klangerlebnis_PM@web.de

Belly'n Beats

music, body and soul

Burg Breuberg im Odenwald

14. - 16. Juni 2019

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

Lebensfreude auftanken, viel lachen, tanzen 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.

Zum Ablauf: Wir versammeln uns zur Eröffnung des gemeinsamen Wochenendes um 17.30 Uhr im Frauensaal der Burg mit Rhythmus, Gesang und Tanz. Um 18.30 Uhr gibt es Abendessen. Danach läuft

music, body and soul

der Unterricht getrennt bis Samstagabend. Anschließend treffen sich alle Gruppen zu dem **exzellenten orientalischen Buffet**. Als Höhepunkt findet nach dem Essen 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, nach einem ausgiebigen Frühstück, die Abreise.

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

Teilnahmegebühr: 210 € inkl. Ü/VP, orient. Buffet und Workshopgebühren; bei Buchung bis 05.03.2019 20 € Frühbucher-Rabatt.

Anmeldeschluss*: 05.05.2019

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

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

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 Rhythmus-tradition 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

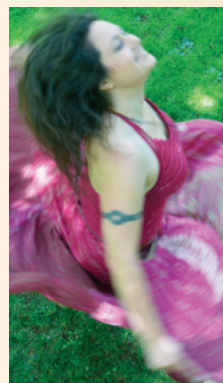
Afrikanisches Trommeln fasziniert durch seinen Reichtum an Rhythmen und Klängen. In diesem Kurs erarbeiten wir uns einen traditionellen Rhythmus der Malinke (Westafrika). Neben der Djembe, als Begleit- und Soloinstrument, gehören zu dem Rhythmusensemble noch drei Basstrommeln, Kenkeni, Sangban und Dundun.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



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, orientalischem Musikstück.

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



Didgeridoo-Klangerlebnis · Peter Meixner

Das Kultinstrument der Aborigines, der Ureinwohner Australiens, wird traditionell als Begleitung für Gesänge, Tänze, Zeremonien und Ritualen eingesetzt. 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. Einzel-Termine und Dauer nach Vereinbarung.



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 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.



music, body and soul: www.bellynbeats.de