

Nimm Dir Zeit für Dich!

Wir laden Dich herzlich ein zu einem  
Wochenende für die Frau!

Unser Workshop-Angebot bietet Raum in verschiedene Tanz und  
Bewegungsformen einzutauchen und so ganz unterschiedliche Erfahrungen  
zu machen.

#### Entdecke

- ... Spaß an Bewegung bei Tanz-Impro und Contemporary Dance
- ... die Power des Beckens im Oriental Dance
- ... südamerikanische Weiblichkeit beim Salsa Lady Style
- ... die verspielte Energie des Charleston
- ... Dich selbst durch Achtsamkeit im Yoga

Am Samstagabend wollen wir ab 18 Uhr gemeinsam tanzen,  
ausgelassen sein und die Schönheit des Frau-Seins genießen.

Komm in Kontakt mit Dir selbst und anderen,  
erlebe Freude an Bewegung und Tanz!



## Stundenplan

Happy Ladies Weekend

Samstag, 28.09.2019

13.00 - 14.30 Uhr Körperwahrnehmung und Weiblichkeit (Alitza)

15.00 - 16.30 Uhr „Yaho“ Oriental Dance (Alitza)

18.00 Uhr Happy Ladies Party!

Eintritt: Wir bitten alle um einen Finger-Food Beitrag zum Buffet  
für die Party! Alle, die gern etwas zum Showprogramm beitragen  
möchten melden sich bitte bis zum 31. August bei Nadine unter:  
info@tanzbuehne-greven.de

Sonntag, 29.09.2019

10.00 - 11.30 Uhr Salsa Lady Style (Andriya)

12.00 - 13.30 Uhr Contemporary Dance (Linda)

13.30 - 14.30 Uhr Mittagspause

14.30 - 16.00 Uhr Charleston (Nadine)

16.15 - 17.45 Uhr Yoga für die Göttin in Dir (Nadine)



### Workshop-Preise

90 Min. Workshop: 20 €

Ab dem 4. WS erhältst Du  
einen Rabatt von je 5 € auf den  
4., 5. und 6. Workshop!

# Happy Ladies Weekend!



SAMSTAG 28.  
+ SONNTAG 29.

SEPTEMBER

2019



TANZBÜHNE  
GREVEN

Hansaring 82 · 48268 Greven  
Telefon: 0 25 71 / 57 77 38  
Mobil: 01 75 / 6 94 50 27

info@tanzbuehne-greven.de  
www.tanzbuehne-greven.de



TANZBÜHNE  
GREVEN

Samstag 13.00 - 14.30 Uhr

## Körperwahrnehmung und Weiblichkeit (Alitza)

Lasst uns zu schöner und abwechslungsreicher Musik von Orient bis Okzident freudvoll tanzen, improvisieren, mit unseren Körpern experimentieren und unsere Impulse folgen! Mal sanft, mal kraftvoll, geschmeidig oder eckig. Die Tanzimprovisation ist eine Spielart des Tanzes, bei der es darum geht, aus dem Moment heraus seinen Körper ohne Choreografie zu bewegen. Jede Bewegung existiert nur in dem Augenblick, in dem sie ausgedrückt wird. Die Dozentin Alitza leitet euch gefühlvoll mit Übungssequenzen aus der Tanzpädagogik durch die Improvisationen. (Für Tänzerinnen aus allen Tanzsparten, die Lust und Spaß an der Bewegung und dem Ausdruck ihrer Lebensenergie haben.)

Samstag 15.00 - 16.30 Uhr

## Arabic Pop Choreografie zu „Yaho“ von Hakim (Alitza)

Eine kleine, spritzige Arabic Pop Choreografie mit vielen temperamentvollen und leicht zu lernenden Bewegungskombinationen. Wiederholungen in der Musik und in den Kombinationen machen die Choreografie zu einem lockeren, schwungvollen und freudvollen Tanzerlebnis. (ab leichter Mittelstufe Oriental Dance + Tänzerinnen mit Vorkenntnissen)



### Alitza

Pädagogin, Mutter eines erwachsenen Sohnes und leidenschaftliche orientalische Tänzerin! Alitza beschäftigt sich seit vielen Jahren mit unterschiedlichen Stilrichtungen im orientalischen Tanz. Seminare im Schauspiel, Tanz und Ausdruckstherapie sowie eine Ausbildung zur Tanzpädagogin/Tanztherapeutin IEK erweitern ihr künstlerische Ausdrucksmöglichkeiten und Fähigkeiten als Dozentin für Bewegung und Tanz. Alitzas Unterrichtsstil begeistert durch Spontanität, Kreativität, Wissen und intensives Training.

Sonntag 10.0 - 11.30Uhr

## Salsa Lady Style (Andreya)

Salsa Musik und Tanz vermitteln Lebensfreude! Andreya zeigt euch in diesem Workshop die besondere Note beim Salsa-Tanzen. Ihr lernt typische Armbewegungen, die nötigen Isolationsbewegungen und kurze Schrittkombinationen für den Solo-Tanz mit sinnlichen und frechen Moves. Eine Inspiration für euren persönlichen Tanzstil aus dem Bereich Latin Dance!



### Andreya

Lehren ist für Andreya eine Kunst für sich. Wichtig ist ihr, dass sich Herz, Verstand und Tun verbinden. Humorvoll verbindet sie Technik, Ästhetik und Spaß und sorgt so für inspirierende Stunden. Die Salsa-Welt erkundet Andreya seit mittlerweile 20 Jahren. Sie wurde von national und international anerkannten Tänzerinnen und Dozenten unterrichtet.

Sonntag 12.00 - 13.30 Uhr

## Contemporary Dance (Linda)

Im Contemporary Dance werden Elemente aus Modern Dance, Jazz Dance, Ballett und Lyrical Dance verbunden. Linda lädt euch ein diesen abwechslungsreichen Tanzstil zu entdecken. In einem Moment weich und gefühlvoll und im anderen schnell und voller Körperspannung tanzen und sich fallen lassen. Flexibilität, Tanztechnik, freies Tanzen, fließende Bewegungen, Ausdruck - all dies spielt eine Rolle. Ihr erlebt wie Contemporary Dance auf vielfältige Weise eine Verbindung zwischen Körper und Gefühlswelt schafft.



### Linda Waldhoff

hat ihre Ausbildung als Tanzpädagogin an der Akademie der Kulturellen Bildung in Remscheid absolviert. Sie ist als frei schaffende Tanzpädagogin an Tanzschulen und im Sportverein tätig und ist Tänzerin bei der Dance Company „Tipping Point“.

Sonntag 14.30 - 16.00 Uhr

## Charleston (Nadine)

Der Charleston kam in den USA in den 20er Jahren in Mode. Dies war eine Zeit des Aufschwungs und für Frauen der Emanzipation von alten Rollenbildern. Es wurde ausgelassen gefeiert und getanzt. Der Charleston beinhaltet verspielte Schritte und fröhliche Bewegungen insbesondere mit den Beinen. Nadine zeigt euch die Grundschrte und fügt sie zu einer einfachen Übungschoreografie mit Spaßgarantie zusammen.

Sonntag 16.15 - 17.45 Uhr

## Yoga für die Göttin in Dir (Nadine)

Als Ausklang für euer Frauen-Wochenende lädt euch Nadine ein zu einer Yoga-Einheit, die Fokus auf das „Frau sein“ legt. Ihr kommt zu euch, tankt Kraft und entspannt!



### Nadine Fernández

ist Tänzerin, ausgebildete Yogalehrerin und leitet seit 2013 die Tanzbühne Greven. Seit sie tanzt hat sie sich mit unterschiedlichen Tanzstilen wie Oriental, Latin-Tänzen, Bollywood uvm. Beschäftigt. Sie unterrichtet mit Erfahrung und viel Humor.