

»Begegne deiner inneren Schönheit.
Gib deinem Gefühl Ausdruck im
Körper. Genieße die Sinnlichkeit und
Gemeinsamkeit im Tanz.« *Zitat A Nada*

ANADA

www.anada.de

Kurse, Workshops, Events 2009 / 2010

Orientalischer Tanz, Bauchtanz, Yoga, Bollywood, Samba und Tribal Fusion

Anmeldezeitraum

Das Semester entspricht 21 Terminen im Zeitraum vom 01. September 2009 bis 28. Februar 2010.

Herbstferien: 05. bis 17. Oktober 2009

Weihnachtsferien: 22. Dezember 2009 bis 08. Januar 2010

Preise

Komplett im Voraus (ca. 8 % Rabatt)

Preisgruppe I (für 75 Minuten) 198 € / 177 € (ermäßigt)

Preisgruppe II (für 90 Minuten) 226 € / 198 € (ermäßigt)

Preisgruppe III (für 90 Minuten) 242 € / 220 € (ermäßigt)

Teilnehmer bis 17 Jahre 138 €

Sechs Raten monatlich im Voraus

(mit zweimonatiger Kündigungsfrist)

Preisgruppe I (für 75 Minuten) 36 € / 32 € (ermäßigt)

Preisgruppe II (für 90 Minuten) 41 € / 36 € (ermäßigt)

Preisgruppe III (für 90 Minuten) 44 € / 40 € (ermäßigt)

Teilnehmer bis 17 Jahre 25 €

Einzeltermine

Preisgruppe I (für 75 Minuten) 11 € / 10 € (ermäßigt)

Preisgruppe II (für 90 Minuten) 12 € / 11 € (ermäßigt)

Preisgruppe III (für 90 Minuten) 13 € / 12 € (ermäßigt)

Teilnehmer bis 17 Jahre 8 €

Projekt

20 € (für 120 Minuten)

(5 € Rabatt bei Buchung von fünf Terminen)

Für Quereinsteiger gelten je nach Buchung des Zeitraums gesonderte Berechnungen auf Grundlage der monatlichen Raten bzw. der Preise für Einzeltermine.

Angebote

- Für jede Kursteilnehmerin gibt es zusätzlich eine Gratisstunde in einem Kurs ihrer Wahl.
- Vier Wochen Schnupperzeit für Neukunden ohne Bindung an das ganze Semester. Die vierwöchige Schnupperzeit schließt eine Probestunde mit ein. Probestunden nach Absprache.
- Auf Anfrage geben wir auch gerne Einzelunterricht.

Rabatte

- 15 % Rabatt vom teureren Kurs für jeden zweiten gebuchten Kurs innerhalb eines Semesters.
- Ermäßigte Preise für Schüler, Studenten, Arbeitssuchende und Sozialhilfeempfänger.

Teilnahmebedingungen

Eine verbindliche schriftliche Anmeldung per E-Mail, Fax oder direkt im Tanzstudio ist erforderlich. Die Teilnahme ist nur bei Vorauszahlung möglich. Nachholstunden können bei rechtzeitiger Absprache innerhalb des Semesters genommen werden. Ermäßigungen gibt es bei Vorlage von Nachweisen (siehe Rabatte). Kündigungen gelten nur für Ratenzahler und werden nur schriftlich akzeptiert. Es gilt eine Kündigungsfrist von zwei Monaten jeweils zum Monatsende.

Bankverbindung

A Nada BLZ 290 501 01
KtoNr 1026 4711 Sparkasse Bremen



Tatjana tanzt klassisch orientalisches und mittelasiatisches in verschiedenen Ensembles. Das Miteinander der Frauen ist ihr sehr wichtig. Tanz ist für sie ein Mittel zur Kontaktaufnahme und ebenso gesund wie kunstvoll.



Gabriele-Yassemin, Diplom-Psychologin, bereitet den Frauen einfühlsam Zugang zu Körper und Seele. Ihre Schwerpunkte setzt sie in Folkloretänzen, Tanz-Yoga und dem ägyptischen Tanzstil.



Sulima zeigt in ihrem Unterricht die Vielfalt des Orientalischen Tanzes. Mit fundiertem Hintergrundwissen und Humor fördert sie in entspannter Atmosphäre die Entwicklung des individuellen Tanzstils.



Djamilah – temperamentvoll, ästhetisch und kreativ im Umgang mit Musikrichtungen – vermittelt Freude am freien Tanz und der eigenen weiblichen Sinnlichkeit.



A Nada – seit 20 Jahren Herz des Tanzstudios – ist eine experimentelle und innovative Ausdruckstänzerin, sinnlich und fein im Umgang mit der Musik, geprägt vom ägyptischen Raqs Sharki, Modern Dance, Indischen Tänzen sowie dem Flamenco.



Britta ist in ihrem Tanzstil wunderbar spontan und kreativ. Bei ihr lernt man die Liebe zu Detail und Technik kennen sowie das Tanzen mit- und füreinander.



Claudya-Morgana ist Bauchtanz- und Yoga-Lehrerin sowie Bewegungserzieherin mit krankengymnastischen Kenntnissen. Ihr sind Gesundheit und Freude an der Bewegung äußerst wichtig.



Nadine Fernández unterrichtet neben dem Orientalischen Tanz Tribal Style, Bollywood und Samba. Sie vermittelt humorvoll Tanztechnik und die Freude am Tanz für sich und andere.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
Technik und Schritt-kombinationen Nadine fortgeschrittene Anfänger 16.45 bis 18.00 Uhr (I)	Bauchtanz-Grundlagen Tatjana Anfänger mit Vorkenntnissen 16.45 bis 18.00 Uhr (I)	Bauchtanz-Grundlagen und Kurzchoreografien A Nada fortgeschrittene Anfänger 18.45 bis 20.00 Uhr (I)	Bauchtanz und Yoga – Sinnlicher Schleiertanz Gabriele-Yassemin mittel 16.30 bis 18.00 Uhr (II)	Feinheiten in der Orientalischen Tanztechnik A Nada mittel bis fortgeschritten 9.30 bis 11.00 Uhr (I)	Zimbelprojekt A Nada 11.00 bis 13.00 Uhr 19. September 2009 21. November 2009 09. Januar 2010
Orientalische Tänze: Schleier und Folklore Djamilah mittel bis fortgeschritten 18.45 bis 20.00 Uhr (I)	Klassische Raqs Sharki-Routine und Rhythmuskunde A Nada fortgeschritten 18.30 bis 20.00 Uhr (II)	Tribal Fusion (findet im Move statt, Zentaurenstr. 7) Nadine für Einsteiger Neu 20.00 bis 21.15 Uhr (I)	Bauchtanz und Yoga für Körper, Geist und Seele Gabriele-Yassemin Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse 18.15 bis 19.45 Uhr (II)	Orientalischer Tanz klassisch, modern und Folklore A Nada-Ensemble 16.30 bis 18.00 Uhr (III)	14.00 bis 16.00 Uhr 05. September 2009 07. November 2009 05. Dezember 2009 13. Februar 2010
Bauchtanz-Grundlagen und Choreografie Nadine und Djamilah fortgeschrittene Anfänger 20.15 bis 21.30 Uhr (I)	Schleiertechnik und Choreografie Nadine mittel 20.15 bis 21.30 Uhr (I)	Peppige Choreografie für Gruppe und Solo Claudya mittel bis fortgeschritten 20.15 bis 21.45 Uhr (II)	Bollywood (findet im Move statt, Zentaurenstr. 7) Nadine mittel 20.00 bis 21.15 Uhr (I)	Trommelsolo Britta mittel 18.15 bis 19.30 Uhr (I)	Sambaprojekt Nadine 16.00 bis 18.00 Uhr 20. September 2009 04. Oktober 2009 25. Oktober 2009 08. November 2009 29. November 2009 13. Dezember 2009 17. Januar 2010 07. Februar 2010 28. Februar 2010
			Bauchtanz Sulima Neu Anfänger 20.00 bis 21.15 Uhr (I)	Tribal Fusion Technik und Choreografie Nadine fortgeschritten 20.00 bis 21.30 Uhr (II)	

Bauchtanz – der weiblichste aller Tänze – ist weich, temperamentvoll, stolz und erotisch. Er ist Ausdruck von Liebe und Lebenskraft und für jede Frau eine lustvoll erotische Kommunikationsform mit fließenden Bewegungen, kraftvollen Hüftschwüngen und Vibrationen aus der Mitte des Körpers. Der erdverbundene Tanz ist wohltuend, setzt Energien frei und baut Stress ab. Bei Haltungsschäden, Schulter- und Nackenverspannungen sowie Rückenproblemen oder Frauenleiden wird Bauchtanz von Ärzten empfohlen.

Unser Tanzstudio bietet Raum für kreatives Tanzen, Begegnung und Entspannung. Auf großen und kleinen öffentlichen und internen Veranstaltungen bietet das Studio die Möglichkeit, Tänze von Profi- und Hobbytänzerinnen zu sehen oder sich daran zu beteiligen.





Bambi lehrt Frauen, Kinder und Jugendliche seit 1989 den Orientalischen Tanz. Sie tanzt Ägyptisch mit Leichtigkeit und filigraner Anmut, gewürzt mit Temperament und Lebensfreude. Bambi leitet das Tarab, Zentrum für Orientalischen Tanz in Heidelberg, und ist erste Vorsitzende des Bundesverbandes Orientalischer Tanz e.V.

Authentic Workshops mit Bambi Sahab

31. Oktober 2009

Bauchgefühl und Baladi

13.00 bis 16.00 Uhr

Die Essenz des Ägyptischen Bauchtanzes ist der effektive Einsatz von Beckenboden- und Bauchmuskulatur. Das Erspüren dieser Muskelgruppen, Baladi-typische Bewegungen sowie Bauchwellen und Bauchflattern sind Thema dieses Workshops.

1. November 2009

Awadi – Herzstück des Baladi

11.00 bis 14.00 Uhr

„Hot fire under a cool surface!“ Sinnliche binnenkörperliche Bewegungen zum Akkordeon-Solo im Wechsel mit interessanten Akzenten und Baladi-schritten zu den Rhythmen Masmoudi Saghier und Maqsoom.

Gebühren: je 39 €, zwei Workshops 74 €

Tribal Fusion Workshops mit Tjarda von „The Uzumé“

28. November 2009

„The Uzumé“ Unlimited

16.00 bis 19.00 Uhr

In diesem Workshop gibt es eine typische „The Uzumé“-Fusion-Kombination, die herausfordernde Travelling Sequenzen beinhaltet. „The Uzumé“ begeistern ihr Publikum mit innovativen Choreografien und starker Bühnenpräsenz.

29. November 2009

Flamenco Fusion

11.00 bis 14.00 Uhr

Der kraftvolle und leidenschaftliche Flamenco vereint u. a. indische und arabische Tanzelemente und gibt Tjarda viel Inspiration. Flamenkotypische Haltungen, Gesten und Moves werden in diesem Workshop in eine Tribal Fusion Kombination eingeflochten.

Gebühren: je 40 €, für zwei Workshops 75 €



Tjarda leitet „The Uzumé“ (NL) und hat mehrfach Preise für ihre innovativen und faszinierenden Choreografien gewonnen. Bei ihr fließen Ausdruckstanz sowie andere Tänzerfahrungen in den Tribal Fusion Style ein. Sie inspiriert und unterrichtet geduldig und klar.

Workshop mit Nadine Fernández

27. Februar 2010

Fächerschleier-Technik

14.00 bis 17.00 Uhr

Der Fächerschleier ist ein relativ neues Accessoire im Orientalischen Tanz und mittlerweile sehr beliebt. Ob im Tribal Style, Fantasy oder Oriental Dance, der Fächerschleier ist unglaublich vielfältig und setzt atemberaubende Akzente. In diesem Workshop unterrichtet Nadine die Handhabung der Fächerschleier, einfache Figuren und eine Mini-Choreografie mit wunderschönen Kombinationen, die euch für die Improvisation mit den Fächerschleiern nützlich sein werden. (Fächerschleier können beim Workshop erworben werden).

Gebühren: 35 €

Tribal Fusion für Einsteiger mit Nadine Fernández

Mittwochs 20.00 bis 21.15 Uhr

Der faszinierende Tribal Fusion Style ist „der“ Trend. Er verbindet orientalische Tanztechnik mit Moves u. a. aus Hip-Hop, Breakdance und Modern Dance. Gezielter Einsatz von Muskelgruppen erzeugt coole Akzente im Kontrast zu schlangenhaften Bewegungen. Hier lernt und trainiert ihr Grundtechniken des Tribal Fusion Style und vertieft dies in Kombi.



BATO

(Aus- und Weiterbildungsprojekt vom Bundesverband zur Lehrerin für Orientalischen Tanz)

10. / 11. Oktober 2009

Tanztechnik II mit A Nada

Bewegungen und Posen für Hände, Arme und Füße sowie Schritte, Drehungen und Binnenkörperliches. Dieses Seminar bietet mit ausführlichem Skript ein vielseitiges Spektrum an Tanztechniken, deren Klassifizierung und deren Vertiefung. Es ersetzt nicht die Teilnahme an Basistechnik-Seminaren! Hier wird in Gruppenarbeit und Lehrsituation schwerpunktmäßig die effektive Vermittlung der Techniken, das Erkennen von Fehlern, Korrekturmöglichkeiten und Variation geschult.

A Nada ist seit 2001 Bato-Initiatorin, -koordinatorin und -dozentin für Tanztechnik, Rhythmus- und Musikkunde.

21. / 22. November 2009

Rhythmus- und Musikkunde I mit Burkhard Schwier

Die geläufigsten Rhythmen der orientalischen Musik werden in diesem Seminar durch das Body-Mind-Rhythmus-Training von Burkhard körperlich erfahren. Dieses Training entwickelt die orientalischen Rhythmen und das Rhythmusgefühl über Elementartanzschritte, Klatschen und die Stimme. In einem Theorieteil gibt Burkhard eine Einführung in die Rhythmuskunde und ein Kurzreferat zur arabischen Musikkultur.

Burkhard Schwier, Rhythmikpädagogin und Musikerin, unterrichtet arabische Rhythmen und Trommeln bundesweit.

09. / 10. Januar 2010

Kostüm- und Stilkunde, Geschichte des Orientalischen Tanzes und Türkische Tänze mit Sigrid Brenner

Kostümformen, Materialien und Designs werden den entsprechenden Tanzstilen zugeordnet. Wichtige historische Ereignisse, einflussreiche Personen und relevante politische Entwicklungen werden in Bezug auf die Entstehung des Tanzes betrachtet. Ein kleines Theaterstück wird gemeinsam aufgeführt und ein eigener Stammbaum aufgestellt. Darüber hinaus werden Fragen nach türkischen Tanztraditionen, Folklore für Bühnentänzerinnen, Gestaltung von historischen bzw. modernen Showtänzen, Arbeitsbedingungen von türkischen Tänzerinnen und der Einsatz von Zimbeln in diesen Tänzen praktisch und theoretisch erforscht. Sigrid Brenner ist eine der ersten Tänzerinnen und Lehrerinnen für Orientalischen Tanz in Deutschland. Reich an Tanzerfahrung und bewandert in der orientalischen Kultur wurde sie Initiatorin von dem „Bundesverband Orientalischer Tanz e.V.“

06. / 07. Februar 2010

Rhythmus- und Musikkunde II mit Burkhard Schwier und A Nada

Zu Live-Trommelbegleitung von Burkhard bzw. Musikbeispielen werden die aus dem ersten Rhythmusseminar bekannten Rhythmen unter Anleitung von A Nada tänzerisch umgesetzt und den Tanzstilen zugeordnet. In einem Theorieteil stellt A Nada die wichtigsten orientalischen Instrumente mit Bild und Hörbeispielen vor. Das Seminar schult die tänzerische Interpretation der orientalischen Musik mit ihren Rhythmen und Instrumenten sowie deren Zuordnung.

BATO-Preise

ab 109 € (ein Tag ab 55 €)

Seminarzeiten

Samstags 13.00 bis 19.00 Uhr

Sonntags 9.00 bis 15.00 Uhr

Anmeldungen im Tanzstudio A Nada

Überweisungen an

Bundesverband Orientalischer Tanz

KtoNr 50 1099 09

BLZ 672 901 00

H+G Bank Heidelberg

Auch für alle interessierten Tänzerinnen!

Weitere Infos unter www.bv-orienttanz.de und

www.anada.de oder telefonisch unter 0421 5325 25.



www.anada.de

Events

19. September 2009

Orientalischer Flohmarkt

15.00 bis 17.00 Uhr

Hier kann nach Herzenslust verkauft und gekauft werden, was schon lange im Repertoire zu viel war oder fehlte. Stöbern, Anprobieren, Austauschen, Tanzen und Teetrinken.

31. Oktober 2009

Orientalischer Tanzabend

18.30 Uhr Einlass, 19.00 Uhr Beginn

Show und Disco mit A Nada, Britta, Nadine, Gasttänzerin Bambi Sahab und Gruppentänzen. Die Gelegenheit für alle, endlich frei miteinander zu tanzen!

Workshops

31. Oktober 2009

Bauchgefühl und Baladi mit Bambi Sahab

01. November 2009

Awadi – Herzstück des Baladi mit Bambi Sahab

28. November 2009

„The Uzumé“ Unlimited (Tribal Fusion) mit Tjarda

29. November 2009

Flamenco Fusion mit Tjarda von „The Uzumé“

27. Februar 2009

Fächerschleier-Technik mit Nadine Fernández

BATO

10. / 11. Oktober 2009

Tanztechnik II mit A Nada

21. / 22. November 2009

Rhythmuskunde I mit Burkhard Schwier

09. / 10. Januar 2010

Kostüm- und Stilkunde mit Sigrid Brenner

06. / 07. Februar 2010

Rhythmus- und Musikkunde II mit A Nada und Burkhard

Kontakt

Tanzstudio A Nada
Zentaurenstr. 15
28 199 Bremen

Strassenbahnlinien
4 5 Arsten
6 Flughafen
bis Theater am Leibnizplatz

Bürozeiten
Montag bis Donnerstag
von 11.00 bis 14.00 Uhr

Kontakt
Tel / Fax 0421 53 25 25
kontakt@anada.de

Besondere Kurse

Bauchtanz und Yoga mit Gabriele-Yassemin

Für Körper, Geist und Seele

Donnerstags 18.15 bis 19.45 Uhr

Mit Yoga und Bauchtanz den Körper mit Geist und Seele verbinden. Eine ideale Kombination um Körpergefühl, Haltungsbewusstsein, Leichtigkeit und Präsenz im Tanz zu entwickeln. Mit Hilfe der Yogaübungen wird Stress abgebaut – wir spüren uns wieder mehr. Die Energie beginnt zu fließen und das körperlich seelische Wohlbefinden wächst. Dies stärkt die Selbstheilungskräfte und unser Selbstbewusstsein. Die Bauchtanzgrundbewegungen und -schritte verbinden sich harmonisch mit den Yoga-Posen, wir lernen leichter und konzentrierter.