

TRIBAL FUSION GYPSY TRAIN TEIL 1

ISOLATION AND LAYERING LAB WORKSHOP

MIT TEMPELTANZ-ELEMENTEN

Samstag, 16. Januar 2016 von 16.00–19.00 Uhr in Zürich

Yogalounge: Schoffelgasse 3, 8001 Zürich (im Dörfli), 4. Stock



Es ist schön Frau zu sein – leidenschaftlich weiblich!



Ich habe hier in den USA so viel gelernt über Tribal Fusion und wie dieser Tanzstil und seine wundervollen Kostüme entstanden sind, und das möchte ich gerne alles mit euch teilen! Zudem absolviere ich eine Ayurveda-Ausbildung, die mir auch den Tempeltanz und Yoga noch näher gebracht hat. Die jahrtausendealten Tänze, die Frauen hinter dicken Tempelmauern für die Götter tanzten, besitzen eine ganz eigene Kraft, sind sehr ausdrucksstark und bezaubernd weiblich.

Wir werden zum Beispiel die Wirkung von **Mudras** anschauen und sie im Tanz integrieren. Die Mudra ist eine symbolische Handgeste, die sowohl im alltäglichen Leben, in der religiösen Praxis als auch **im indischen Tanz** ihre Anwendung findet.

Zudem werden wir super coole Layering- und Isolationsmuster einüben, die durch die grossen TRIBAL-FUSION-Tänzerinnen in San Francisco inspiriert sind. Dabei werden wir besonders auf den Flow achten, der so wichtig ist bei diesem Tanz: fließende Isolationsbewegungen sind nämlich eine hohe Kunst!

TRIBAL FUSION GYPSY TRAIN WORKSHOP SERIES 2016

Im 2016 werden wir regelmässig in die Schweiz kommen und immer wieder Workshops unserer TRIBAL FUSION GYPSY TRAIN SERIE anbieten. GYPSY TRAIN ist eine Reihe von Workshops, die sich an Elementen anderer Tanzstile orientiert, so zum Beispiel dem Tempeltanz - wir werden Elemente aus Bali, Indien sowie Regionen der Seidenstrasse in den Tanz integrieren, aber auch aus dem Orient (Istanbul, Ägypten – wir werden auch wieder vermehrt Bauchtanzelemente (Raqs Sharki) integrieren, um unseren Tribal Fusion Stil weiblicher zu machen etc.) und Okzident (San Francisco, LA etc.), aus HipHop und Modern Dance. Wo auch immer wir gerade unterwegs sind, wir bringen euch die Diamanten nach Hause! Und nächstes Jahr geht es nochmal nach Indien und Bali, freut euch also schon auf noch mehr indonesische und indische Einflüsse!

INHALT WORKSHOP 1 DER TRIBAL FUSION GYPSY TRAIN SERIE:

- Yin-Yoga zum Einwärmen und idealen Öffnen des Körpers – Yin Yoga ist eine sehr weibliche Form des Yoga, bei der der Hormonhaushalt ins Gleichgewicht gebracht wird und der die Flexibilität fördert, die für uns beim Tanzen so wichtig ist
- Die Magie des Tanzgebets (aus dem indischen Tanz)
- Coole Isolations- und Layering-Muster inspiriert durch die Tribal Fusion Tänzerinnen in San Francisco mit speziellem Fokus auf der Frage: Wie erreiche ich möglichst fließende Isolationsbewegungen?
- Tempeltanzelemente aus Indien, sowie die Kunst der Achtsamkeit (Thema Atem und Intention) und die Bedeutung und Wirkung von Mudras
- News aus dem Tribal Fusion Mekka San Francisco und Kostüminspirationen
- Kleiner Bazar mit Mitbringsel aus der Ferne



Es ist schön Frau zu sein – leidenschaftlich weiblich!

DATUM: Samstag, 16. Januar 2016

ZEIT: 16.00-19.00 Uhr

ORT: Yogalounge, Schoffelgasse 3, 8001 Zürich (Dörfli), 4. Stock

KOSTEN: 90 CHF für 3 Stunden

MITNEHMEN: bequeme Kleider zum Trainieren (am besten Haremshosen, Trainerhosen, Leggings, keine Röcke, Münzgürtel etc. und T-Shirt, sowie ein Langarmshirt, ein Schal und Socken für die Entspannungsübungen)

LEVEL: offen für alle Levels

NUR EL AYUN

Wir haben die Tribal Fusion-Ausbildung TTFE (www.tanzkult.ch/?page_id=4079) bei Naheema absolviert und intensiv mehr als ein Jahr mit den besten Tribal-Fusion-Lehrerinnen aus der ganzen Welt trainiert. Neben Tribal Fusion wurden wir auch in den Themen klassische Tanztechnik, Choreografie, Einwärmen, Stretching, Entspannung, Ausdruck, Körperhaltung und anatomisch funktionell richtige Bewegung unterrichtet. Mehr über uns auf www.tribal-fusion-zuerich.ch Zudem tanzen wir seit über zehn Jahren orientalischen Tanz (www.nurelayun.ch) und haben den Fusionstil «Oriental Burlesque» (www.orientalburlesque.ch) entwickelt. Seit anfangs 2015 sind wir unterwegs und bilden uns immer auch im Tanz weiter, um euch die spannendsten Elemente nach Hause zu bringen.

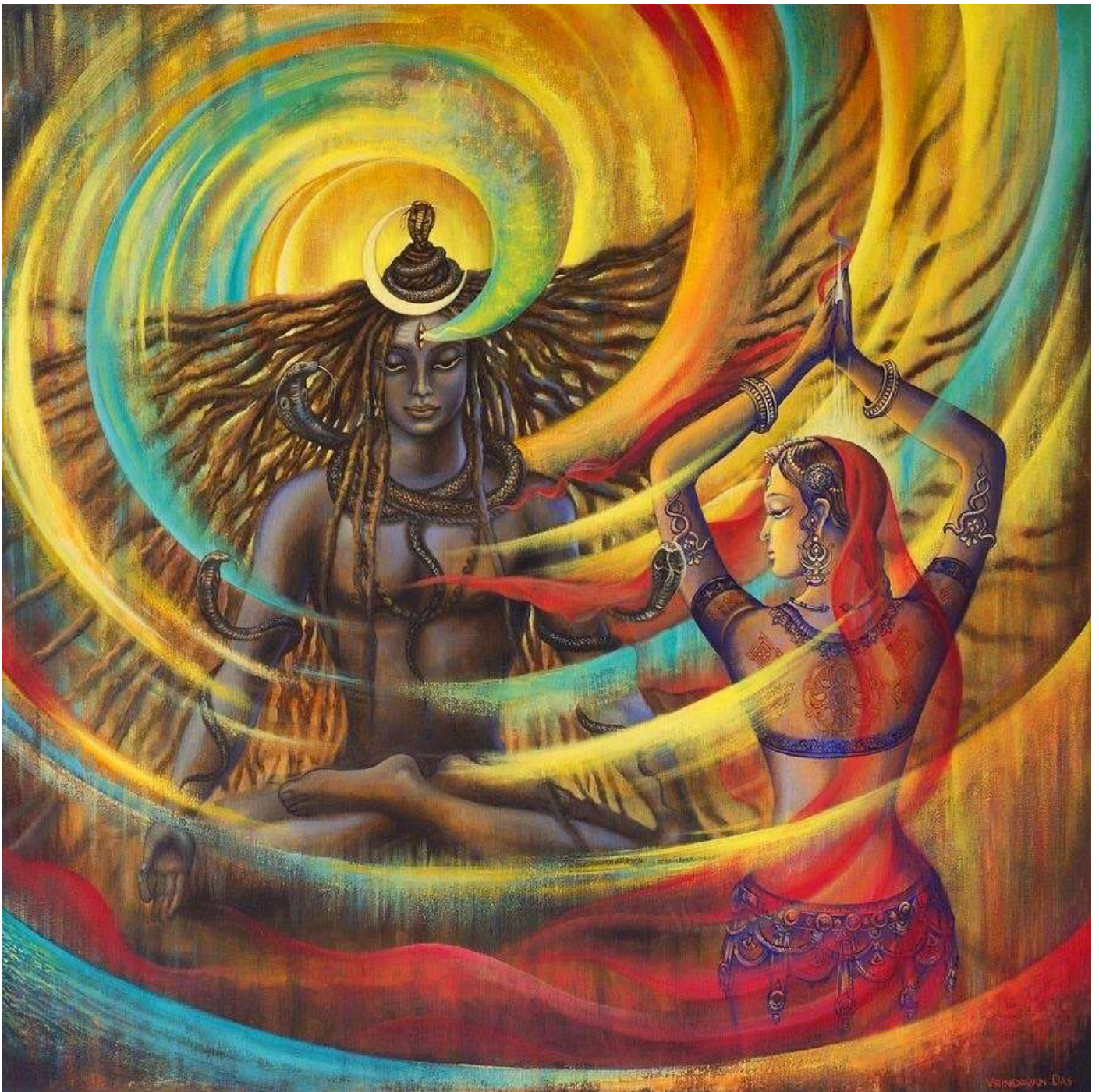
Auskunft/Anmeldung : nadja.scherrer@gmail.com

Anmeldungsbedingungen: Zur verbindlichen Anmeldung bitte eine E-Mail mit dem Betreff «Tribal Fusion Workshop» und Vor-, Nachname, Adresse, E-Mail, und Telefonnummer an die folgende Adresse sendennadja.scherrer@gmail.com

Bei Abmeldung bis 30 Tage vor Workshopsbeginn wird eine Bearbeitungsgebühr von CHF 50.- verrechnet. Bei späterer Abmeldung ist der gesamte Kursbetrag zu entrichten, auch wenn der Kurs nicht besucht wird. Ausser es kann ein Arztzeugnis vorgewiesen werden, dann werden natürlich die gesamten Kosten zurückerstattet.



Es ist schön Frau zu sein – leidenschaftlich weiblich!




Nur el Ayun

Es ist schön Frau zu sein – leidenschaftlich weiblich!