



Strand von Caldetas d'estrac



Entspannung & Orientalischer Tanz am Mittelmeer

Termine:
19.03.10 – 26.03.10
08.10.10 – 15.10.10

Kosten:
Im Komplettpreis von 599 € bei 8 TeilnehmerInnen sind Flug ab Bremen, alle Unterrichtsstunden, Unterbringung im Doppelzimmer und Transferkosten enthalten (ohne Verpflegung).

Teilnehmerzahl: 6 - 8 Personen
Anmeldung bis zum: 05.03.10/09.10.10
Infoabend: 20.01.10

nähere Infos u.a. der Infotermin für Oktober (folgt) finden Sie auf der homepage www.bewegungsart.net



Sagrada Família von Gaudí in Barcelona

Komplett
Tanz
& *Arabisches*
Bewegungsart
(Oriental)

Susanne Al-Kaledi, Mühlenweg 23
27313 Dorverden, T. 04239 - 1457
www.bewegungsart.net
Tanz & Bewegungspädagogin

Lyell

Veranstalter:
Kaiser's Ferienhäuser
Bockhorn 39
27308 Kirchlinteln



Für Frauen, die schon immer das Außergewöhnliche mit dem Ungewöhnlichen kombinieren wollten eignet sich dieses extravagante Programm nahe Barcelona.

Spanische Kultur vor Ort erleben

Relaxen am breiten Sandstrand von Caldetas d'Estrac

**Durch das Unterrichtsprogramm führen
Manuela Schnabel und Susanne Al-Kaledi**

Manuela Schnabel – Beraterin zur Verbesserung der Lebensqualität

Manuela Schnabel ist arbeitsmedizinische Assistentin und medizinische Fachangestellte im Bereich Innere Medizin und Orthopädie. Der Hauptschwerpunkt ihrer Tätigkeit liegt im Bereich ganzheitlicher Gesundheit. Außerdem ist sie selbstständige Beraterin im Marketing / Livecoaching. Manuela Schnabel tanzt seit ihrem 15. Lebensjahr Lateinamerikanische Tänze. Sie hat viele Jahre in einer Formation getanzt und einige Tanzgruppen geleitet. Im Alter von 25 Jahren begann sie bei Susanne Al-Kaledi mit Orientalischen Tanz. Später belegte sie noch einige Salsakurse.

Themen

Entspannung

- Meditationsübungen rund ums Herzchakra

Vorträge:

- Ernährungsberatung – Schwerpunkt Entschlackung und Entgiftung
- Fit statt Fertig
- Zurück zur Gesundheit und Wohlbefinden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Tipps zur gesunden, bewussten Ernährung



Susanne Al-Kaledi – Dozentin für Ausgleichsgymnastik und Orientalischer Tanz

Tanz und Bewegung prägten mich durch meine orientalische Abstammung seit meiner frühesten Kindheit. Mit dem orientalischen Tanz aufgewachsen gebe ich ihn seit meinem 20sten Lebensjahr an Mädchen und Frauen weiter. Ich unterrichte in verschiedenen Institutionen orientalische Tanzgruppen (im Raum Verden; Soltau/Fallingb. und Diepholz). Parallel dazu bilde ich mich ständig durch Tanzworkshops und Tanzintensivunterricht mit Schwerpunkt Bühnenpräsenz weiter. Zusätzlich nahm ich Tanzunterricht bei Magdy Rezkalla, der mich zur ägyptischen Bühnentänzerin ausbildete. Meinem Tanz- und Bewegungsdrang entsprechend ließ ich mich zur Pädagogin für Tanz und Gymnastik mit Schwerpunkt Bewegungstherapie ausbilden. Durch diese multifunktionale Ausbildung ist es mir möglich, Personen jeglichen Alters und Handicaps professionell in verschiedenen Tanz- und Bewegungsarten zu unterrichten.

Themen

März 2010: Erlernen einer modernen Raks Sharki - Routine
Dieses ist ein Muss für jede orientalisches tanzende Frau. Der Tanz beinhaltet ein Schleierentrée, einen modernen Mittelteil und ein rasantes Trommelsolo, sowie ein Finale. Der Unterricht ist für Frauen mit orientalischen Tanzvorkenntnissen geeignet.

Oktober 2010: Erlernen eines Raks Sharki's (Bauchtanz)
Der klassische Schleiertanz beinhaltet ein Tabla - Flötentaquasimpart, den jede Frau nach einer Improvisationsstruktur selbst zu gestalten lernt. Der Unterricht ist auch für Frauen ohne orientalischen Tanzvorkenntnissen geeignet.

März und Oktober 2010:
Sanfte Ausgleichsgymnastik für den ganzen Körper (Rückenschule KdDR nach § 20 SGB) umfasst folgende Körperarbeitsmethoden:

- Eutonie • zur Tonusregulierung
- Laban Bartenieff fundamentals
 - Aufbau und Erhaltung der Körperverbindungen
- Traditionelle Körperarbeit
 - Ein Mix vieler Gymnastikarten mit Grundlagentechniken der Pilates Methodik und Tanzimprovisation – Elementen

Caldetas d'Estrac

Caldetas ist ein kleines idyllisches Dorf, das direkt am Meer liegt.

Der weiße, breite saubere Sandstrand des katalonischen Dorfes bietet sich zum Erholen und Entspannen regelrecht an. Eine S-Bahn verbindet das Dorf schnell mit weiteren malerischen Orten und Barcelona an.



Caldetas d'Estrac

Das Haus

Das Haus liegt im Ortskern des kleinen Ortes Caldetas d'Estrac, 40 Km nördlich von Barcelona.

Es hat 4 Schlafzimmer mit je 2 Betten ein gemütliches Wohnzimmer mit großem Balkon, einem Kamin und einer malerischen Aussicht, eine komplett eingerichtete Küche, 2 Marmorbäder und ein Studio mit 2 weiteren Schlafmöglichkeiten. Angrenzend zum Studio bietet ein große Dachterrasse ein Blick aufs Meer. Zum Strand sind es ca. 8 Minuten zu Fuß.

