

Das neue Tanzjahr hat schwungvoll begonnen ...

## ... unsere aktuellen Kurse und Workshops im TARAB, Zentrum für Orientalischen Tanz!



Liebe Tänzerinnen,

vor meinem mehrwöchigen Urlaub möchte ich Euch in diesem Newsletter darüber informieren, was während meiner Abwesenheit im TARAB läuft.

Axinja und Nandini unterrichten beide ihre regulären Kurse und erhalten als Dozenten-Team Unterstützung von Maleika, die mich im Bauchtanz-Basics-Kurs vertritt. Axinja übernimmt außerdem meinen Vormittagskurs, den M6, welcher dienstags von 10:30 bis 12:30 läuft und somit auch während ich weg bin stattfinden kann.

Außerdem möchte Euch auf das Angebot ab dem 20. Februar (mein Rückkehrdatum) aufmerksam machen.

Ich freue mich, dass unser Tanzraum auch während ich unterwegs bin mit Leben und Lachen erfüllt bleibt!

### \* Orientalischer Tanz wärmt: Wintertrimester 2019 \*

Unsere Wochenkurse in Orientalischem Tanz und Bharatnatyam (klassischer Indischer Tanz) sind angelaufen.

Ab **Montag, 21. Januar** beginnt auch der Kurs mit **Axinja**:

#### **Ballett für Bauchtänzerinnen, Technik und Kombis**

Er wird (bis einschließlich 18. Februar) wöchentlich von 19:00 bis 21:00 stattfinden und richtet sich an alle, die eine solide tänzerische Basis mit schöner, gesunder Körperhaltung sowie Bewusstsein für die korrekte Stellung der Füße anstreben.

Nur keine Scheu: aus Euch sollen keine "kleinen Ballerinen" werden. Wir nutzen lediglich die Ballettgrundkenntnisse für den Orientalischen Tanz. Alle Interessierten, egal welchen Alters, Körpergewichts und tänzerischen Niveaus sind willkommen!





Ab **Mittwoch, 23. Januar:**

### **Bollywood-Kurs mit Nandini**

Nandinis Bollywood-Kurs findet mittwochs von 19:45 bis 20:30 im 2-wöchigen Turnus statt. Er ist sehr gut für alle geeignet, die noch ein bisschen mehr machen wollen, als einmal pro Woche in ihren regulären Tanzkurs zu kommen. Und natürlich für alle Fans des indischen Filmtanz-Stils, der mit den gleichermaßen kraftvollen wie anmutigen Bewegungen und Mudras (Handgesten) sowohl Koordination als auch Kondition schult.

Belegung einzelner Termine ist ebenso möglich, wie der Einstieg in den laufenden Kurs.

Schaut doch mal rein und lasst Euch von der mitreissenden Bollywood-Musik und Nandinis Begeisterung und Kompetenz, indische Tanzstile betreffend, anstecken!

(Foto Nandini: Y. Döger)

**Maleika** ist dem Orientalischen Tanz bereits seit ihrem 13. Lebensjahr treu und seither zu einer wunderschönen Tänzerin gereift.

Während meiner vier-wöchigen Abwesenheit wird sie mich wieder im Kurs "**Bauchtanz-Basics**", donnerstags (18:15 Uhr), vertreten.

(Foto Maleika: R. Rossbacher)



Die komplette Übersicht über die Kurse mit Axinja, Nandini und Maleika findet Ihr unter

[www.bambi-sahab.de/TARAB\\_Wintertrimester\\_2019.pdf](http://www.bambi-sahab.de/TARAB_Wintertrimester_2019.pdf)

**Außer den Kursen gibt es im Februar auch noch einen besonderen Workshop (für Flatrate-Inhaberinnen kostenfrei):**

**\* Workshop Hormon-Yoga mit Jana Krauß am Samstag, 09. Februar \***

Ein gut funktionierendes Hormonsystem ist die Voraussetzung für körperliches und seelisches Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Die Brasilianerin Dinah Rodriguez hat eine ganzheitliche Yoga-Hormontherapie entwickelt, die Elemente aus verschiedenen Yogarichtungen vereint, die alle gezielt auf die Eierstöcke, die Schilddrüse, die Hirnanhangdrüse und die Nebennieren wirken.

In diesem Workshop, der von 10:30 bis 14:00 stattfindet, vermittelt Jana die von D. Rodriguez entwickelte Übungsreihe.

Preis: 39.- Euro (für Inhaberinnen der TARAB-Flatrate kostenfrei)  
Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum 27. Januar!

**Einige Ausblicke auf den kommenden Frühling:**

**\* Workshop-Serie mit Bambi Sahab ab Samstag, 06. April \***

**Raks Sharki. Die getanzte Freude, eine Frau zu sein**

Raks Sharki, den klassischen Orientalischen Tanz, technisch ausgefeilter und vom Musikgefühl und Ausdruck her immer stimmiger tanzen zu können, sollte das Ziel jeder Frau sein, die der Liebe zum "schönsten aller Tänze" verfallen ist. Darum geht es in diesen Workshops.

Dabei begeben wir uns gleichzeitig auf eine innere Reise, die dazu beitragen kann, uns unserer individuellen Schönheit immer bewusster zu werden.

Wichtiges Hintergrundwissen - nicht nur über Rhythmik und Instrumentenkunde, sondern auch über die Geschichte des Orientalischen Tanzes und die großen Tänzerinnen, die ihn geprägt haben - gehört selbstverständlich auch dazu.

Der erste Workshop soll am Samstag, 06. April von 11:00 bis 14:30 stattfinden. Weitere Termine werden gemeinsam mit allen Interessierten vereinbart.

Preis: 39.- Euro je Workshop.

**\* Leylat at TARAB, unser orientalisches Frühlingsfest am Samstag, 13. April \***

Die legendäre Leylat at TARAB, unser orientalisches Frühlingsfest im TARAB.

**Lebensfreude pur!**

Mit Auftritten von Bambi Sahab und weiteren Dozentinnen und Schülerinnen des TARAB und viel Gelegenheit zum freien Tanzen.

Unkostenbeitrag (inkl. Getränke und Sektempfang) 12.- Euro.

Ich möchte hier nicht versäumen, eine besondere Veranstaltung anzukündigen. Nandini und ich werden dort an beiden Abenden als Gasttänzerinnen mitwirken, worauf wir uns schon sehr freuen.

Bitte merkt Euch unbedingt folgendes Wochenende vor:

**"VOYAGE" Tanzshow von I.Mago e.V. Heidelberg  
09. und 10. Mai 2019, jeweils 20:00 Uhr**

### **TIKK Theater Heidelberg**

*"Das wunderbar bunte Ensemble von I.Mago lädt ein zu einem skurrilen Tribal-Fusion-Abend der anderen Art. Eine Mischung aus "Fairy Tale Belly Dance", klassischem Bauchtanz, Theatertanz und Spielszenen entführt das Publikum an verschiedene Schauplätze, die nicht (alle) von dieser Welt sind. So wird der Abend selbst zu einer Voyage - einer Reise durch verschiedene Länder, ein Streifzug durch innere Bilderwelten, Gefühle, Gedanken und Erfahrungen."*

Außer mir und Nandini werden folgende weitere Gastkünstler auftreten:

- \* Eliana  
(Tribal Fusion, nur am Samstag)
- \* Joanna Pilatowicz (Modern/Jazzdance)
- \* Dave  
(Poi-Künstler)

(Foto Bambi Sahab, Pharaonischer Tanz: I. Vöhringer)



Weitere Infos zur Imago-Show (und auch zum Tribal-Fusion-Workshop mit Eliana, der am Sonntag, 11. Mai stattfinden wird) findet Ihr unter

[www.tanzverein-imago.de](http://www.tanzverein-imago.de)

Ihr Lieben,

hiermit verabschiede ich mich für ein paar schöne Wochen im "Canadian-speaking-part-of-the-world", in denen ich Erholung und Inspiration erfahre, Kraft tanken und Lebensfreude genieße.

Lasst auch Ihr es Euch gut gehen. Sorgt bitte dafür, dass auch im stressigsten Alltag genug Zeit für alles bleibt, was Euch stärkt und Freude bringt. Dass dies gelingen möge, wünsche ich Euch von Herzen!

Liebe Grüße,  
Eure Bambi

Bambi Sahab  
TARAB, Zentrum für Orientalischen Tanz  
Bergheimer Str. 80 \* 69115 Heidelberg  
Tel: 06221/6394679 \* Mobil: 0176/23259890

**Mail: [BambiSahab@posteo.de](mailto:BambiSahab@posteo.de)**

**<http://www.Bambi-Sahab.de>**

[Klicke hier um Dich aus dem TARAB-Verteiler abzumelden.](#)