

RAKS WAHIBA:

## AUSBILDUNG ZUR TANZ- UND GESUNDHEITSPÄDAGOGIN

*Im Zentrum der Ausbildung bei RAKS WAHIBA stehen die Förderung des eigenen (Körper)Bewusstseins, Selbstvertrauens und Bewegungsausdrucks, als auch die Möglichkeit, die Freude an Tanz und Bewegung an andere zu vermitteln. Als Tanz- und Gesundheitspädagogin lehren Sie anderen, sich ungezwungen und ausdrucksstark zu bewegen. Auch die persönliche Weiterentwicklung ist ein zentrales Thema: Beweglichkeit, Ausgeglichenheit, die Fähigkeit, seinen Körper besser wahrzunehmen und (auf) sich selbst zu achten, das eigenständige Ausgleichen von muskulären oder energetischen Dysbalancen im Körper sowie das eigene Leben durch mentales Training positiv beeinflussen und erleben zu können – eine neue Sichtweise auf sich selbst und sein Umfeld zu bekommen, das ist ein entscheidender Schritt, um seinem Leben eine nachhaltig positive Veränderung zu geben!*

Umfassende gesundheitliche Aspekte, Choreographieren, Musik- und Rhythmuskunde und die pädagogische Vermittlung an andere – all das wird in der Ausbildung zur Tanz- und Gesundheitspädagogin mit Schwerpunkt Orientalischer Tanz von Martina „Wahiba“ Lachowitzer vermittelt. Praxisbezogen, fundiert und tiefgründig!

***Entwickle mehr Selbstbewusstsein, Kompetenz und Wissen – und spüre dich neu!***



AUSBILDUNG ZUR TANZ- UND GESUNDHEITSPÄDAGOGIN MIT  
SCHWERPUNKT ORIENTALISCHER TANZ

**Abschluss: Diplom**

**Tanz Kann Mehr.** Mehr Lebensfreude. Mehr Vitalität. Mehr Beweglichkeit. Mehr Ausdauer. Mehr Körperbewusstsein. Tanzen wirkt – immer. Nicht nur auf den eigenen Körper: dass Tanz und Musik auch unsere Psyche positiv beeinflussen, weiß Kursleiterin Martina Lachowitzer durch ihre langjährige Erfahrung als Krankenschwester und Tanzpädagogin allzu gut. Bewegung im Allgemeinen steigert die Lebenslust, Gefühle und Gedanken werden ausgedrückt und haben dadurch auch eine verbindende und gemeinschaftsfördernde Wirkung.

*Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die ...*

- ✚ ... sich persönlich und/oder beruflich weiterentwickeln und neue Erfahrungen sammeln möchten
- ✚ ... bewusster mit sich selbst und dem eigenen Körper umgehen lernen wollen
- ✚ ... vorhaben, sich ein fundiertes Wissen in den Bereichen Gesundheit, Tanz und Bewegung anzueignen
- ✚ ... den Orientalischen Tanz als Schwerpunkt in ihre Arbeit einfließen lassen möchten
- ✚ ... Wert darauf legen, Aspekte des Tanzes, der Gesundheit und Bewegung an andere weiterzugeben
- ✚ ... bereits Vorkenntnisse im Tanz- und/oder Gesundheitsbereich haben und ihre Kenntnisse noch weiter optimieren möchten

## LEHRINHALTE

### PÄDAGOGISCHE INHALTE

- ✚ Pädagogik
- ✚ Didaktik
- ✚ Gestaltung einer Unterrichtseinheit inkl. Warm-Up und Cool-Down
- ✚ Praxisorientierte Vermittlung von Lerninhalten
- ✚ Persönlichkeit & Authentizität
- ✚ Korrigieren (einzeln und allgemein)

### MUSIK & TANZ

- ✚ Rhythmuskunde
- ✚ Musikkunde (Musikstile, Musikanalyse)
- ✚ Instrumentenlehre und die dazugehörige Emotion
- ✚ Tanzgeschichte
- ✚ Tanzstile
- ✚ Choreographie-Lehre (Ideenfindung, Raumrichtungen, Positionen u.v.m.)
- ✚ Improvisationslehre / Kennenlernen des persönlichen Ausdrucks

- ✚ Technik & Charakteristik des Orientalischen Tanzes
- ✚ Tanz-Accessoires in Hinblick auf den Orientalischen Tanz (Tanz mit Schleier, Säbel, Zimbeln u.a.)

## GESUNDHEIT

- ✚ Grundlagen der Anatomie
- ✚ Yoga-Basics
- ✚ Aspekte der Energetik & Alternativmedizin (Meridiane und Chakren)
- ✚ Meditationstechniken (einzeln und in der Gruppe)
- ✚ Atem & Stimme
- ✚ Körperbewusstsein

## COACHING

- ✚ Präsentationstechniken
- ✚ Kommunikation
- ✚ Meine Rolle als Trainerin (Präsenz, Lehrinhalte, Zielgruppenfindung etc.)



## Ausbildungsziele und Tätigkeitsfelder

Als angehende Tanz- und Gesundheitspädagogin entwickeln Sie nicht nur für sich selbst ein größeres Selbstbewusstsein und Verständnis für Bewegung & Tanz, sondern erlangen auch Kompetenz und Gefühl für die Gestaltung von Tanz- und Bewegungseinheiten für andere. Ziel des Lehrganges ist die persönliche Weiterentwicklung, als auch, Gruppen und Einzelpersonen bei individuellen Bewegungsausführungen begleiten und themenspezifische tanzpädagogische Konzepte umsetzen zu können.

Wie kann das neu erlangte Wissen und Können eingesetzt werden?

- ✚ Für das persönliche, private und berufliche Umfeld

## DIE REFERENTIN

### Martina Lachowitzer (Wahiba)



Martina Lachowitzer ist Dipl. Tanzpädagogin, Dipl. Yogalehrerin und Heilmasseurin. Durch ihre langjährige Berufserfahrung als Krankenschwester besitzt sie ein ausgeprägtes Gespür für körperliche und seelische Beschwerden der Menschen und deren Milderung. 2008 machte sie ihre Berufung – das Tanzen – zum Beruf und gründete in Pasching ihr eigenes Tanz- und Gesundheitszentrum mit Schwerpunkt Orientalischer Tanz. Ihren persönlichen Leitsatz „Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude“ verkörpert sie in vollen Zügen – durch ihre Herzlichkeit, Natürlichkeit und der Leidenschaft für Tanz & Bewegung zieht sie immer wieder Frauen und Männer jeden Alters in den Bann.

*„Den Alltag zurücklassen, sich in den Klängen und im Rhythmus der Musik verlieren, die Seele baumeln lassen. Urlaub machen – ganz ohne zu verreisen. Das bedeutet Tanz für mich.“*

## UMFANG, TERMINE & KOSTEN

### 1. Modul:

- ✚ 21. + 22. Januar 2017
- ✚ 11. + 12. Februar 2017
- ✚ 25. + 26. März 2017
- ✚ 22. + 23. April 2017
- ✚ 27. + 28. Mai 2017

**2. Modul:**

- ✚ 01. + 02. Juli 2017
- ✚ 29. + 30. Juli 2017
- ✚ 23. + 24. September 2017
- ✚ 21. + 22. Oktober 2017
- ✚ 18. + 19. November 2017

**3. Modul:**

- ✚ 13. + 14. Januar 2018
- ✚ 10. + 11. Februar 2018
- ✚ 10. + 11. März 2018
- ✚ 14. + 15. April 2018
- ✚ 5. + 6. Mai 2018

**4. Modul:**

- ✚ 30. Juni + 01. Juli 2018
- ✚ 28. + 29. Juli 2018
- ✚ 8. + 9. September 2018
- ✚ 13. + 14. Oktober 2018
- ✚ 10. + 11. November 2018 (Prüfungswochenende, Abschluss)



*Terminänderungen vorbehalten.*

**Einheiten:**

- 400 EH Unterricht (inkl. Videounterricht)
- 150 EH Selbststudium
- 150 EH Diplomarbeit

**Gesamtdauer des Lehrganges:**

4 Semester

**Zeit & Ort:**

Immer samstags von 14.00 – 20:00 und sonntags von 09:00 – 18:00 im WAHIBA TANZ- & GESUNDHEITZENTRUM in Pasching

**Preis:**

250 € pro Wochenende  
(5.000 € für den gesamten Lehrgang)

*Anmerkung: Die Kursgebühr kann auch monatlich entrichtet werden.*



**Anmeldung** unter:

info@wahiba-tanz.at

oder telefonisch: +43 (0)650 / 962 58 99

## AGB'S UND RECHTLICHES

### Teilnahmebedingungen

- Die Anmeldung ist schriftlich oder per Telefon, erforderlich.
- Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Teilnahmegebühr.
- Bei Absagen, die bis 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung eingehen, wird eine Bearbeitungsgebühr von 20,- Euro fällig. Bei Absagen später als 4 Wochen vor Beginn der Ausbildung ist die Teilnahmegebühr voll zu zahlen oder eine Ersatzteilnehmerin zu stellen, sofern niemand von der Warteliste nachrücken kann.
- Bei der gesamten Seminarreihe gilt für die Teilnehmer/innen Anwesenheitspflicht. Können einzelne Termine aus persönlichen oder krankheitsbedingten Gründen nicht wahrgenommen werden, ist die Veranstalterin zu informieren. Der versäumte Lernstoff ist eigenständig nachzuholen.
- Videokameras oder andere Aufzeichnungs-Geräte sind zu keiner Zeit erlaubt, außer nach Rücksprache mit der Referentin.
- Die Inhalte der Handbücher unterliegen dem Urheberrecht. Das Kopieren der Handbücher oder Auszügen daraus, sowie die Weitergabe an Dritte ist verboten und kann bei Zuwiderhandlung zu strafrechtlicher Verfolgung führen.
- Haftungsausschluss: Die Teilnahme an der gesamten Ausbildung erfolgt auf eigene Gefahr. Weder Veranstalter/in noch Dozent/in übernehmen eine Haftung bei Diebstahl oder Verletzungen.

## KONTAKT UND INFORMATIONEN

### Wahiba Tanz- und Gesundheitszentrum

Hörschingerstr. 18, 4061 Pasching  
Ansprechpartnerin: Martina Lachowitzer  
Mobil: +43 (0)650 / 962 58 99  
Web: [www.wahiba-tanz.at](http://www.wahiba-tanz.at)  
E-Mail: [info@wahiba-tanz.at](mailto:info@wahiba-tanz.at)

KURSGEBÜHR EINZUZAHLEN AN: Martina Lachowitzer  
**IBAN: AT 042032032102966369**

