

WATAGU

Wahiba Tanz- und / oder Gesundheitspädagogik



DU KANNST MEHR.

Mehr Lebensfreude. Mehr Vitalität. Mehr Beweglichkeit. Mehr Ausdauer. Mehr Körperbewusstsein. Bewegung wirkt – immer. Nicht nur auf den eigenen Körper: dass Tanz und Musik auch unsere Psyche positiv beeinflussen, weiß Lehrgangsleiterin Martina Lachowitzer durch ihre über 35-jährige Berufserfahrung als diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin und als diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin in der Erwachsenenbildung. Bewegung im Allgemeinen steigert die Lebenslust, Gefühle und Gedanken werden ausgedrückt und haben dadurch auch eine verbindende und gemeinschaftsfördernde Wirkung.

In diesem Lehrgang entwickeln Sie auch ein gestärktes Körper- und Selbstbewusstsein und lernen sich selbst besser kennen. Sie lernen zu unterscheiden, was Ihnen guttut und was nicht und was Sie in Ihrem Leben ändern können, damit Sie Ihr Ziel leichter erreichen.

Mentale Stärke verbunden mit gesunden Bewegungsabläufen und wichtigen Entspannungstools halten Sie in Balance und gestalten das Leben glücklich und gesund.

Der Lehrgang Tanzpädagogik beinhaltet 10 Wochenenden

Der Lehrgang Gesundheitspädagogik beinhaltet 9 Wochenenden

Kombiniert Tanz- und Gesundheitspädagogik 15 Wochenenden

Gefördert durch das OÖ-Bildungskonto!

PRAXISBEZOGEN. FUNDIERT. TIEFGRÜNDIG.

LEHRGANGSZIELE & TÄTIGKEITSFELDER

Als 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, private und/oder betriebliche Gesundheitsvorsorge und Weiterentwicklung, als auch, Gruppen und Einzelpersonen bei individuellen Bewegungsausführungen begleiten und themenspezifische tanzpädagogische Konzepte umsetzen zu können.

Pädagogische und methodische Kompetenzen werden praxisnah vermittelt, es wird ein umfassender Einblick in die Möglichkeiten des künstlerischen Gestaltens gegeben. Des Weiteren wird auf die Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen eingegangen. Als Teilnehmerin lernen Sie den (orientalischen) Tanz als ausdrucksstarkes Medium kennen und entdecken dabei neue Seiten an sich selbst und im Umgang mit Ihrem Körper. Sie stärken Ihr eigenes Körperbewusstsein und sind zusätzlich in aktiver **Kommunikation** mit Ihrer Umwelt, um Menschen zu ermutigen, sich für Bewegung zu begeistern und sich dabei frei, ungezwungen und ausdrucksvoll bewegen zu können.

Sie erlernen **Grundbegriffe des Tanzes, Balletts, Yoga** und werden in pädagogischer und didaktischer Kompetenz geschult. Ebenso werden Ihnen gesundheitsfördernde Themen nahegelegt.

Dipl. Tanz- und/oder GesundheitspädagogInnen arbeiten mit Einzelpersonen und/oder Gruppen im eigenen Tanzstudio oder in Institutionen (Schulen, Gesundheitszentren, Fitnesscenter, Theater, ...). Sie sind überall dort tätig, wo gesunde Bewegung vermittelt werden kann!

Als zertifizierte orientalische Profi-Tänzerin, Diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin, Diplomierte Neuromentaltrainerin und Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin ist es Martina Lachowitzer – Leiterin der Wahiba Tanz- und Wohlfühloase e.U. – ein Anliegen, die Ausbildung zur Dipl. Tanz- und/oder Gesundheitspädagogin **fundierte, praxisnah und individuell zu gestalten**. Der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper als kreatives Instrument führt zur **Stärkung der Selbstkompetenz** und öffnet auch beruflich neue Türen.

Mit dem Lehrgang zur Dipl. Tanz- und/oder Gesundheitspädagogin bewegen Sie sich nicht in reglementierten Berufen. Dadurch wird eine Basis für Kreativität, persönliche (Weiter)Entwicklung und berufliche Spezialisierung geschaffen.

VORAUSSETZUNGEN

- Persönliches Beratungsgespräch oder Teilnahme an einer Infoveranstaltung
- Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- Mindestalter 18 Jahre

Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die ...

- Interesse an Gesundheitsförderung zeigen
- 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 Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheit, Tanz und Bewegung anzueignen

- Tanz und Bewegung als Schwerpunkt in ihre Arbeit einfließen lassen möchten
- Wert darauflegen- Aspekte des Tanzes, der Gesundheit und Bewegung an andere weiterzugeben
- bereits Vorkenntnisse im Tanz- und/oder Gesundheitsbereich haben und ihre Kenntnisse optimieren möchten
- Für den Lehrgang sind tänzerische Grundkenntnisse von Vorteil, aber nicht zwingend erforderlich.

Vorausgesetzt wird die Freude an Bewegung, das Arbeiten an der eigenen Person und die Bereitschaft sich vertiefend mit sich und dem Thema Gesundheit und Bewegung auseinanderzusetzen.

LEHRINHALTE

Neuromentaltraining

Wie dein Gehirn tickt und dein Körper reagiert. Lass dich inspirieren, wie du durch bewusste „Gedanken-, Bewegungs- und Entspannungslehre mehr Wohlbefinden erreichst und ein ausgewogenes, glückliches Leben dein alltäglicher Begleiter sind. Deine Ziele mit Leichtigkeit erreichen und Konflikte leichter bewältigen kannst.

Dehne Dich schmerzfrei – Das Fasziale System

Lerne das Fasziale System näher kennen. Durch die Entspannung im Körper durch gezielte Dehnungsübungen können vorhandene Schmerzzustände gelindert oder zur Gänze ausgeschaltet werden. So stellt sich Wohlbefinden, Lebensfreude ein und die Lebensqualität steigt.

Wissen vermehrt sich durch Teilung

Experten und Expertinnen aus der Medizin wissen wie unser Körper funktioniert und geben dieses Wissen weiter. Nur wer weiß wie das komplexe System Mensch reagiert und welche Maßnahmen möglich sind, kann sich und anderen zu einem harmonischen und glücklichen Leben verhelfen.

Aspekte der Alternativmedizin und Energetik

Besonders im Gesundheitsbereich werden energetisch-alternativmedizinische Methoden wie beispielsweise Klangschalentherapie, Hildegard von Bingen, Fußreflexzonenmassage oder TCM (Traditionell Chinesische Medizin) immer populärer. Die ganzheitliche Betrachtung des Körpers und die dahingehende Wechselwirkung von körperlichen und psychischen Beschwerden wurden bereits im alten Indien und in den asiatischen Ländern vor hunderten von Jahren in Betracht gezogen und praktiziert. In diesem Modul lernst du die Grundlagen der Alternativmedizin kennen, bekommen Einblicke in den Bereich der Psychosomatik und werden an die energetische Arbeit herangeführt (Chakren, Energiepunkte, Meridiane).

Grundlagen der Anatomie

Die Anatomie ist ein Teilgebiet der Morphologie, welche sich in der Medizin mit dem Aufbau der Organismen befasst. Es ist die Lehre von Gestalt, Lage und Struktur von Körperteilen, Organen, Gewebe oder Zellen. Im Zentrum steht das Erlernen eines anatomischen Basiswissens, das sich auf den

achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und die körperliche Gesundheit der teilnehmenden Personen fokussiert. Schwerpunkt: Bewegungsapparat, Nervensystem, Verdauungstrakt, Lunge, Faszien uvm.

Körperbewusstsein

Unser Körper ist der Ausgangspunkt für die Umsetzung von Bewegungsabläufen. Bezogen auf physiologische und anatomische Grundlagen wird sich ein Basiswissen für den bewussten und achtsamen Umgang mit dem Körper angeeignet. Auch die subtilen und komplexen Zusammenhänge zwischen Körper und Psyche und deren gegenseitige Wechselwirkung spielen dabei eine große Rolle. Das Zusammenspiel von Haltung, Atmung und einem gesunden Gespür für den eigenen Körper ist für den persönlichen Ausdruck unbedingt erforderlich.

Atmung

Die Atmung ist die Essenz, die dein Leben glücklich, entspannt und gesund hält. Sie läuft ganz unbewusst ab, kann jedoch bewusst von uns beeinflusst werden. Die Versorgung unseres Körpers mit Sauerstoff ist essentiell, die Atmung gibt lebensspendende Energie. Durch bewusstes und gezieltes Fördern wird die Balance zwischen dem Atmen und den damit verbundenen Gefühlen hergestellt. Die Atmung reagiert sensibel auf jede körperliche Bewegung, aber auch auf seelische Regungen, wie Freude, Angst, Wut oder Trauer.

Grundlagen / Tanz / Ballett

Bewegung zu Musik ist ein wesentlicher Bestandteil im Umgang mit unserem Körper. Er verleiht uns Leichtigkeit, Fitness und vor allem Lebensfreude. Kenntnisse der Grundlagen des klassischen, modernen und orientalischen Tanzes helfen uns ein (noch) besseres Körpergefühl zu bekommen und dies vor allem mit Freude und Achtsamkeit in unserer Arbeit als Gesundheits- und Bewegungsspezialistinnen an Menschen weiter zu geben.

Grundlagen / Yoga

Diese, ursprünglich aus Indien stammende, philosophische Lehre verbindet Körper, Geist und Seele. Die Verbindung aus intensiven, muskelaufbauenden Übungen (Asanas) mit meditativen Praktiken und gezielter Atmung schaffen die Basis für Tanz- und Bewegungsabläufe. Schon lange ist Yoga fixer Bestandteil der Gesundheitsarbeit und Menschen genießen die Zeit in positiver Energie gepaart mit Ruhe, Meditation und Achtsamkeit.

Körperausdruck, Atem und Stimme

Um zu einem ökonomischen Körper- und Bewegungsausdruck zu gelangen, ist es erforderlich, Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper zu entwickeln. Dazu gehört auch, über gezielte Atem- und

Meditationstechniken den eigenen Körper zu entspannen, zu regenerieren und ihn gleichzeitig wieder aufzupushen. Dabei spielen unser Beckenboden, das Zwerchfell (Hauptatemmuskel) und der Stimmapparat eine zentrale Rolle, sowie die eigene Präsenz und Ausstrahlung.

Musik- und Rhythmuskunde

Es werden die Strukturen und Charakteristiken von Rhythmik und Musik praxisnah vermittelt. Die ganzkörperliche Herangehensweise an rhythmische Übungen und Musikanalyse fördert nicht nur die Kreativität, sondern wird auch in der bewegungs- und tanzpädagogischen Praxis Anwendung finden.

Tanzgeschichte

Speziell auf die Entwicklung des orientalischen Tanzes bezogen, werden wichtige Einblicke in die Geschichte geboten, um das Verständnis und Wissen zu stärken und zu optimieren.

Tanzstile und Instrumentenlehre

Mit Schwerpunkt orientalischer Tanz werden die verschiedenen Arten und Ausführungsweisen des Tanzes beleuchtet und es wird auf die gängigsten Instrumente in der Musik des Orients eingegangen. Dieses Wissen hilft uns, Musik als Vermittlerin von Emotionen besser zu verstehen, um dementsprechende Gefühle und Gedanken während des Tanzens authentisch ausdrücken zu können.

Technik und Charakteristik des Orientalischen Tanzes

Nachdem wir uns ein Basiswissen über die Entstehung und die verschiedenen Stile des Orientalischen Tanzes angeeignet haben, wird hier speziell auf die Tanztechniken eingegangen. Spielerisch wird der Umgang mit Tanz-Accessoires wie Schleier, Zimbeln oder Trommeln erlernt und in geschütztem Rahmen umgesetzt.

Choreographie-Lehre

Zu diesem Bereich zählen die praktisch-tänzerischen Umsetzungen von Ideen, die korrekte Ausführung und Anordnung der Raumrichtungen und das Miteinbinden erlernter Tanztechniken, Bewegungsabläufe und Positionen.

Improvisations-Lehre

Insbesondere wichtig für die Tanz- und Gesundheitspädagoginnen ist das Kennenlernen und Erforschen des eigenen persönlichen Ausdrucks. Hierfür spielt die Improvisation eine essentielle Rolle. Der Begriff „Improvisation“ bedeutet, etwas ohne Vorbereitung, also spontan aus dem Stegreif, dar- oder herzustellen. Es ist auch der praktische Gebrauch von Kreativität zur Lösung körperlicher oder mentaler Blockaden. In der Ethnologie wird Improvisation als „Wildes Denken“ bezeichnet. Im Tanz fordert Improvisation auf, sich dem eigenen Körper hinzugeben und sich frei zur Musik auszudrücken.

Pädagogik / Didaktik

In diesem Modul beschäftigen wir uns mit der Theorie und Praxis von Bildung und Erziehung. Es werden die Grundlagen der Pädagogik als auch Methoden für die Vermittlung körperlicher Bewegungsabläufe transportiert und erarbeitet. Die Schulung eines bewussten Stimm- und Sprachgebrauchs steht dabei ebenso im Blickpunkt wie nonverbale Kommunikation, Präsenz und Ausstrahlung. Didaktik ist die „Wissenschaft des Lehrens“. Sie ist eine zentrale Disziplin der Pädagogik und gehört neben der fachlichen Ausbildung zur Qualifizierung in der Lehrerbildung.

Trainingsgestaltung und Kommunikation

Hier wird auf den ökonomischen Aufbau eines Trainings und auf die praxisorientierte Vermittlung von Lehrinhalten eingegangen. Dabei ist auch das „Korrigieren“, gesundes Aufwärmen (Warm-Up) und die Schlussgestaltung (Cool-Down) im Unterricht zentrales Thema. Ebenso wird erlernt- „richtiges“ Feedback und „richtige“ Kritik zu geben und positiv zu kommunizieren.

Meine Rolle als Pädagogin

In diesem Modul wird auf die Themen Zielgruppenfindung, Lehrinhalte und Authentizität eingegangen. Sie lernen, wie Sie sich selbst in der Rolle als Pädagogin entdecken, ausdrücken und ihr Wissen vermitteln können, ohne etwas oder jemanden zu kopieren. Dabei ist es wichtig, Ihre Kompetenz und Ihr erlangtes Wissen zu Ihrem Vorteil zu nutzen, praktisch und theoretisch vermitteln zu können und dabei Ihre „persönliche Note“ miteinzubringen.

LEHRINHALTE AUSSERHALB DES UNTERRICHTS

Peergroups und Praktische Umsetzung

Dieser Teil des Lehrgangs findet außerhalb des Unterrichts statt und dient zur Festigung des gelernten Stoffes. Alle TeilnehmerInnen müssen während des Lehrgangs praktische Tätigkeiten nachweisen (Tanzunterricht nehmen, optimal auch selber anbieten). Zusätzlich treffen sich die Teilnehmenden regelmäßig in Kleingruppen (Peergroups) um das Gelernte gemeinsam zu festigen und Unklarheiten zu beseitigen. Der Umfang der Peergroups hat das Ausmaß von 5x 2,5 Stunden und kann mit Absprache der Lehrgangsleitung auch im Wahiba durchgeführt werden. Das Treffen kann jedoch auch in einer anderen Location durchgeführt werden.

Diplomarbeit

Die Abschlussarbeit stellt ein themenspezifisches und selbst verfasstes Konzept dar, welches 30 – 40 Seiten umfasst. Das während des Lehrgangs mit der Lehrgangsleiterin vereinbarte Thema kann sowohl rein theoretischer Natur sein, als auch praktische Fallbeispiele beinhalten.

VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE ANERKENNUNG DES DIPLOMS

- Mind. 80% Anwesenheit (nach Absprache auch online möglich, wenn es das Thema des Moduls zulässt)
- Mündliche, schriftliche und praktische Abschlussprüfung

- Positive Beurteilung der Diplomarbeit
- Nachweis über praktische Tätigkeit

LEHRGANGSUMFANG

Einheiten

- 300 EH Unterricht (inkl. Videounterricht)
- 150 EH Selbststudium und Vorbereitung für Lehrauftritte
- 100 EH Berufspraktikum, Peergruppentreffen
- Diplomarbeit + Präsentation am Prüfungswochenende

Gesamtdauer des Lehrganges

Der Lehrgang kann extra in Tanzpädagogik oder Gesundheitspädagogik gebucht werden und kann monatlich mit 299,- bezahlt werden.

Die Lehrgänge werden vom OÖ-Bildungskonto gefördert!

Tanzpädagogik 10 Wochenende	Preis: 2.990, -
Gesundheitspädagogik 9 Wochenende	Preis: 2.691, -
Tanz- und Gesundheitspädagogik 16 Wochenenden	Preis: 4.485, -

Inkl. Kursunterlagen (in elektronischer Form), Prüfungsgebühren und Beurteilung der Diplomarbeit. Nicht im Preis enthalten sind gewünschte individuelle Betreuung bei der Erstellung der Diplomarbeit, Coachings für diverse Trainings im Wahiba außerhalb der Ausbildungszeit. Div. Materialien für die Gesundheitsworkshops und extra Workshops.

Zeit

samstags von 14:00 – 20:00

sonntags von 09:00 – 18:00

Lehrgangsort

Wahiba
Tanz- und Wohlfühloase e.U.
Hörschingerstraße 18
A - 4061 Pasching OÖ

TERMINE

Infoveranstaltung

Datum: Donnerstag, 17. August 2023
 Zeit: 18:00 – 20:00
 Ort: Wahiba Tanz- und Wohlfühloase e.U.
 Hörschingerstraße 18
 A-4061 Pasching OÖ

Ausbildungsstart September 2023

Das 1. Modul (3 Wochenende) findet für beide Lehrgänge Tanz- und Gesundheitspädagogik statt.
 Danach teilt sich Tanzpädagogik und Gesundheitspädagogik auf.

1. Modul:

23. + 24. September 2023
 14. + 15. Oktober 2023
 11. + 12. November 2023

Termine Tanzpädagogik:

23. + 24. September 2023	17. + 18. August 2024
14. + 15. Oktober 2023	21. + 22. September 2024
11. + 12. November 2023	19. + 20. Oktober 2024
08. + 09. Juni 2024	16. + 17. November 2024
13. + 14. Juli 2024	14. + 15. Dezember 2024 = Prüfungswochenende

Terminänderungen vorbehalten!

Termine Gesundheitspädagogik:

23. + 24. September 2023	10. + 11. Februar 2024
14. + 15. Oktober 2023	09. + 10. März 2024
11. + 12. November 2023	20. + 21. April 2024
09. + 10. Dezember 2023	18. + 19. Mai 2024
13. + 14. Jänner 2024	Terminänderungen vorbehalten!

LEHRGANGSLEITUNG

Martina Lachowitzer

Wahiba Tanz- und Wohlfühloase e.U.

Autorin

Trainerin für private und betriebliche Gesundheitsvorsorge

Trainerin in der Erwachsenenbildung

Diplomierte Neuromentaltrainerin

Diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Mit einer über 35-jährigen Berufserfahrung im Gesundheits- und Bewegungs- und Tanzbereich begleitet Martina Lachowitzer Menschen **Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude.**



„Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann.

Der eine ist Gestern, der andere Morgen.

Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben
und in erster Linie zum Leben ist.“

(Dalai Lama)

Lehrgangsteam

Alphabetisch gereiht.



Dr.med.univ. Neslihan Celebi

Orthomolekularmedizin, Venentherapie,
Gesundes Abnehmen
Leiterin des Tanzstudios "Oriental Groove -
Belly Dance and more "
Graz / Österreich

Seminar: Orthomolekularmedizin
Seminar: Venentherapie



Aziz Elsherif

Ist in Kairo geboren und aufgewachsen. Von klein auf galt die ganze Leidenschaft dem Trommeln. Mit 11 Jahren stand er bereits auf der Bühne und absolvierte in Ägypten eine Ausbildung zum Musiker mit orientalischen und afrikanischen Percussion Instrumenten.

Workshop: Orientalische Rhythmen



Dr. med. univ. Tatjana Haslinger

Ärztin für Allgemeinmedizin, Fachärztin für
Psychiatrie und psychotherapeutische
Medizin, leitende Oberärztin auf
psychiatrischer Station im Neuromed
Campus, Linz.

Seminar: Bewegung und Psyche
Seminar: Das Konzept der Meridiane

Julia-Teresa Moser



Ballett

Tanzpädagogik an der Iwanson International School of Contemporary Dance in München.
Derzeit studiert sie Physiotherapie.
Lieblingszitat: „Dance enables you to find yourself and lose yourself at the same time“

Julia Nemetz



Sozial – und Sexualpädagogin

Auf der Reise zu den eigenen Unsicherheiten, den eigenen Wünschen und Grenzen und vor allem - zur eigenen Lust.

Workshop: Sexualität ist ein Prozess

Dr. med. univ. Babak Parsaei



Facharzt für Neurochirurgie und Experte bei Bandscheibenvorfällen, Wirbelsäule oder anderen Rückenbeschwerden in Linz OÖ.

Seminar

Wirkung der Bewegung auf die Wirbelsäule



Esther Pimon BSc

Hebamme

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist wichtig für die Gesundheit.

Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel Sitzen können mit der Zeit dem Beckenboden zusetzen und ihn schwächen.

Seminar: Der Beckenboden



Vera Pischulti MSc

Ballett

Als selbständige Physiotherapeutin unterrichtet sie mit Herzblut Ballett nach medizinischen Richtlinien.



Nadine Sambs M.A. MA

Studium der „Elementaren Musik- und Tanzpädagogik“ (Master), Schwerpunkt „Stimme“

Studium „Musikmanagement“ (Master)

Diplomierte Hatha-Yoga-Lehrerin

Zertifizierte Gyrokinesis® Trainerin

Studioinhaberin www.hundertzwei.at

Workshop: „Stimme macht Stimmung“



Linda Schützenhofer, BA

Ballett

Musicalausbildung Cambridge, England
Bachelor of Arts an der Middlesex
University in London.
Zahlreiche Auftritte quer durch Europa.

Mein Motto lautet:

"Always be yourself and just keep going!"

KONTAKT

Wahiba
Tanz- und Wohlfühloase e.U.
Martina Lachowitzer

Hörschingerstraße 18
A-4061 Pasching OÖ

info@wahiba-tanz.at
www.wahiba-tanz.at

Tel.: +43 (0)650 / 96 25 8 99

Wir freuen uns auf Dich



Martina Lachowitzer



Lebensfreude ist die
höchste Form der Gesundheit"
(Dalai Lama)