

# Wahiba Tanz- und / oder Gesundheitspädagogik

MARTINA LACHOWITZER

[WWW.WAHIBA-TANZ.AT](http://WWW.WAHIBA-TANZ.AT)

## Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG .....	3
Wahiba Tanz- und/oder Gesundheitspädagogik .....	3
.....	3
DU KANNST MEHR. ....	4
PRAXISBEZOGEN. FUNDIERT. TIEFGRÜNDIG. ....	4
Buchungsoptionen.....	4
Lehrgangsziel .....	5
Berufliche Perspektiven und Tätigkeitsfelder .....	5
VORAUSSETZUNG .....	5
Dieser Lehrgang richtet sich an Personen, die .....	6
LERNINHALTE .....	6
Pädagogik / Didaktik / Methodik.....	6
Kompetenzerweiterung.....	6
Bildungsmanagement .....	7
Diversity.....	7
Gemeinsames Wissen für ganzheitliches Wohlbefinden .....	7
Grundlagen der Anatomie .....	7
Körperbewusstsein .....	7
Atmung.....	7
Schmerzfrei Dehnen.....	8
Mentale Ausrichtung .....	8
Alternativmedizin und Energetik .....	8
Entspannungstools .....	8
Grundlagen / Tanz / Ballett.....	8
Grundlagen / Yoga .....	8
Stimme macht Stimmung.....	9
Trainingsgestaltung und Kommunikation.....	9
Meine Rolle als Pädagoge.....	9
Musiktheorie- und Rhythmuskunde.....	9
Tanzgeschichte .....	9
Tanzstile und Instrumentenlehre .....	9
Technik und Charakteristik des Orientalischen Tanzes.....	10
Choreographie-Lehre.....	10
Improvisationslehre .....	10

LEHRINHALTE AUSSERHALB DES UNTERRICHTS.....	10
Peergroups und praktische Umsetzung .....	10
Diplomarbeit .....	11
VORAUSSETZUNG FÜR DIE ANERKENNUNG DES DIPLOMS .....	11
LEHRGANGSUMFANG .....	11
Einheiten 1070.....	11
Gesamtdauer des Lehrganges .....	11
Ausbildungsstart und Termine.....	12
Tanz- und / oder Gesundheitspädagogik .....	12
Modul 1: Anatomie und Bewegungslehre – bewegte Anatomie .....	12
Gesundheitspädagogik .....	12
Modul 2: Mentale Ausrichtung .....	12
Modul 3: Psyche und Bewegung, Meridianlehre, Alternativmedizin.....	12
Modul 4: Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Venentherapie, Orthomolekularmediziner .....	12
Modul 5: Lunge, Atmung, Meditation, Beckenoden Teil 1 .....	12
Modul 6: Stimme, Beckenboden Teil 2 .....	12
Modul 7: Wirbelsäule, schmerzfrei dehnen, Faszial System.....	12
Prüfungswochenende / Präsentation der Diplomarbeit.....	12
Tanzpädagogik .....	13
Modul 2: Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik.....	13
Modul 3: Musik- Rhythmik Lehre, Tanzgeschichte .....	13
Modul 4: Bewegungslehre, Tanztechnik.....	13
Modul 5: Tanzstile.....	13
Modul 6: Didaktik / Methodik warm up, cool down .....	13
Modul 7: Unterrichtsaufbau / Unterrichtsgestaltung.....	13
Modul 8: Choreographie Lehre, Musikanalyse.....	13
Prüfungswochenende / Präsentation der Diplomarbeit.....	13
Infoveranstaltung Hybrid.....	14
Preis .....	14
Teilzahlungsoptionen: .....	14
Fördermöglichkeiten und Finanzierung.....	14
OÖ-Bildungskonto: .....	14
SVS-Gesundheitshunderter: .....	14
Lehrgangsteam (alphabetisch gelistet) .....	15
Martina Lachowitz - Lehrgangsleitung.....	15

Dr.med. univ. Neslihan Celebi .....	15
Aziz Elsherif .....	15
Dr. med. univ. Tatjana Haslinger .....	16
Julia-Teresa Moser .....	16
Dr. med. univ. Babak Parsaei .....	17
Vera Pischulti MSc .....	17
Nadine Sambs M.A. MA .....	17
Linda Schützenhofer, BA .....	18
Kontakt .....	18

### EINLEITUNG

„Zur besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Es wird das generische Maskulinum verwendet, wobei beide Geschlechter gleichermaßen gemeint sind.“

## Wahiba Tanz- und/oder Gesundheitspädagogik



## DU KANNST MEHR.

**Mehr Lebensfreude. Mehr Vitalität. Mehr Beweglichkeit. Mehr Ausdauer. Mehr Körperbewusstsein.**

Treten Sie ein in eine Welt der Bewegung, Gesundheit und Expertise – gemeinsam mit Martina Lachowitzer und unserem erstklassigen Team.

Mit unserem **multidisziplinären Team** aus erfahrenen Ärzten, Hebammen, Stimmtrainern sowie Ballett- und Rhythmus-Experten bieten wir eine einzigartige Ausbildung, die nicht nur den Bewegungsbereich umfasst, sondern auch den Gesundheitsbereich integriert. Indem wir Pädagogen mit dem nötigen **Wissen über Gesundheit** ausstatten, tragen wir dazu bei, dass sie eine **ganzheitliche und nachhaltige Ausbildung** bieten können, die nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das langfristige Wohlbefinden ihrer Schüler fördert."

**Unser Ziel ist es**, angehende Pädagogen nicht nur in technischen Fertigkeiten zu schulen, sondern auch ein tiefes Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Körper, Bewegung und Gesundheit zu vermitteln. Durch die Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen erhalten unsere Teilnehmer eine umfassende Ausbildung, die sie befähigt, **ganzheitliche Lösungsansätze** in ihrem Berufsumfeld anzuwenden.

## PRAXISBEZOGEN. FUNDIERT. TIEFGRÜNDIG.

Dass Tanz und Musik auch unsere **Psyche positiv beeinflussen**, weiß Lehrgangleiterin Martina Lachowitzer durch ihre über 39-jährige Berufserfahrung.

Als zertifizierte Trainerin in der Erwachsenenbildung, 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 zum diplomierten Tanz- und Gesundheitspädagogen fundiert, 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.

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.

## Buchungsoptionen

---

Unser Lehrgang bietet flexible Buchungsoptionen.

Sie können ihn entweder als Ganzes oder in einzelnen Modulen buchen, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Ihrem Zeitplan.

- ✓ Diplomierter Gesundheitspädagoge
  - Auch einzelne Module buchbar
- ✓ Diplomierter Tanzpädagoge
- ✓ Diplomierter Tanz- und Gesundheitspädagoge

## Lehrgangsziel

---

Als Tanz- und Gesundheitspädagoge 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 Personen.

**Ziel des Lehrganges** ist die **persönliche und private 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 Teilnehmer 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.**

## Berufliche Perspektiven und Tätigkeitsfelder

---

Die Ausbildung richtet sich an Menschen, welche die wohltuende Wirkung des freien Tanzes und der Körperarbeit in ihr Berufsfeld einbringen möchten, z.B. in selbstständiger Arbeit, der eigenen Praxis oder im Angestelltenverhältnis.

Mit dem Lehrgang zum diplomierten Tanz- und Gesundheitspädagogen bewegen Sie sich nicht in reglementierten Berufen. Dadurch wird eine Basis für Kreativität, persönliche (Weiter)Entwicklung und berufliche Spezialisierung geschaffen.

Die Vermittlung von Wissen in Form von Unterrichtstätigkeiten, sei es in Vorträgen, Workshops, Seminaren oder Trainings, unterliegt gemäß § 2 der Gewerbeordnung nicht dem Anwendungsbereich dieser Verordnung. Das bedeutet, dass für diese Tätigkeit keine spezifische Gewerbeberechtigung erforderlich ist, und sie stattdessen als freier Beruf ausgeübt werden kann.

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

## VORAUSSETZUNG

---

- ✓ Persönliches Beratungsgespräch oder Teilnahme an einer Infoveranstaltung – AUCH ONLINE MÖGLICH!
- ✓ Abgeschlossene Schul- oder Berufsausbildung
- ✓ Mindestalter 18 Jahre

- ✓ 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.

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

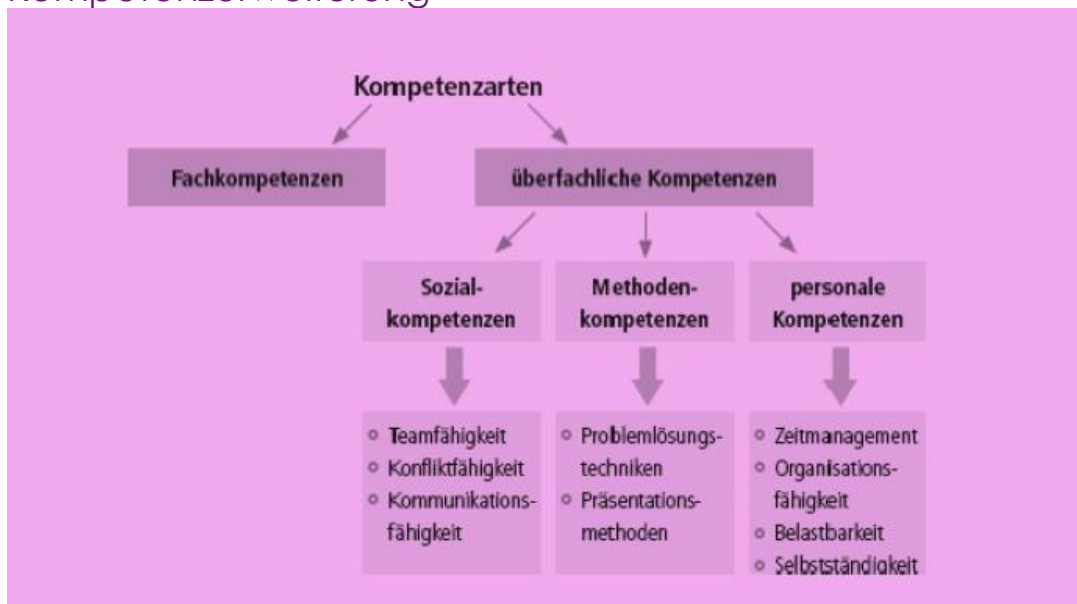
- ✓ Interesse an lebenslangem Lernen zeigen.
- ✓ Sich persönlich und/oder beruflich weiterentwickeln und neue Erfahrungen sammeln möchten.
- ✓ Bewusster mit sich selbst und dem eigenen Körper umgehen lernen wollen.
- ✓ Vorhaben, sich ein fundiertes Wissen in den Bereichen Persönlichkeitsentwicklung, 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 haben und ihre Kenntnisse optimieren möchten.

## LERNINHALTE

### Pädagogik / Didaktik / Methodik

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.

### Kompetenzerweiterung



## Bildungsmanagement

Bildungsmanagement bezieht sich auf die Organisation, Steuerung und Gestaltung von Bildungsprozessen in verschiedenen Institutionen und Kontexten. Es umfasst eine Reihe von Aufgaben, die darauf abzielen, Bildungsziele effektiv zu erreichen, Ressourcen optimal zu nutzen und Bildungsprozesse kontinuierlich zu verbessern. Wie z. B. Planung, Organisation, Umsetzung, Evaluation, Ressourcenmanagement, Qualitätsmanagement.

## Diversity

Diversity bezeichnet die Vielfalt und Verschiedenheit von Menschen in Bezug auf ihre individuellen Merkmale, Hintergründe und Erfahrungen. Es umfasst Aspekte wie Geschlecht, Alter, Ethnizität, Religion, sexuelle Orientierung, Behinderung und sozioökonomischen Status. Die Anerkennung und Wertschätzung dieser Vielfalt fördern ein inklusives Umfeld, das das Potenzial aller Menschen fördert.

## Gemeinsames Wissen für ganzheitliches Wohlbefinden

Durch gemeinsames Teilen wächst unser Wissen – ein Schlüssel zu einem gesünderen und erfüllteren Leben für alle!

Unsere medizinischen Experten verstehen die Funktionsweise des menschlichen Körpers und teilen ihr Wissen großzügig. Denn ein Verständnis für dieses komplexe System ermöglicht es uns, Maßnahmen zu ergreifen, die zu einem harmonischeren und glücklicheren Leben führen können. Entdecken Sie mit uns die Geheimnisse des menschlichen Körpers und erfahren Sie, wie Sie und Ihre Liebsten ein gesundes und erfülltes Leben führen können. Denn geteiltes Wissen ist der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit für alle!"

## 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

Weitere anatomische Kenntnisse über Organe, Faszien usw., können im Lehrgang Gesundheitstrainer erworben werden.

## Körperbewusstsein

In diesem Lehrgang legen wir den Fokus auf den Körper als Ausgangspunkt für die Umsetzung von Bewegungsabläufen. Durch ein fundiertes Verständnis der physiologischen und anatomischen Grundlagen erwerben Sie essentielles Basiswissen für einen bewussten und achtsamen Umgang mit Ihrem eigenen Körper. Besonderes Augenmerk gilt den subtilen und komplexen Verbindungen zwischen Körper und Psyche, sowie deren wechselseitigen Einflüssen. Das harmonische Zusammenspiel von Haltung, Atmung und einem gesunden Gespür für den eigenen Körper ist nicht nur für die physische, sondern auch für die persönliche Ausdrucksweise von großer Bedeutung. Erleben Sie ein facettenreiches Zusammenspiel und entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für die Symbiose von Körper und Geist.

## Atmung

Willkommen in unserer Ausbildung, wo wir die Kraft der Atmung als Schlüssel zu einem glücklichen, entspannten und gesunden Leben erkunden. Unsere Überzeugung ist einfach. Die



bewusste Lenkung der Atmung beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das emotionale Gleichgewicht. Erfahren Sie, wie wir durch gezieltes Atmen die Verbindung zwischen Körper und Gefühlen stärken. Lassen Sie uns gemeinsam die lebensspendende Energie der Atmung entfesseln und die Essenz eines erfüllten Lebens entdecken.

## Schmerzfrei Dehnen

Wir legen besonderen Wert darauf, dass dynamische und statische Dehnübungen effektiv kombiniert werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Erfahren Sie, wie diese vielseitigen Ansätze nicht nur die Flexibilität steigern, sondern auch individuell anpassbare Vorteile bieten, die auf Ihre Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten sind. Erlernen Sie durch unsere Ausbildung den Schlüssel zu einem schmerzfremen Dehnerlebnis.

## Mentale Ausrichtung

Die mentale Ausrichtung spielt eine zentrale Rolle in jeder Ausbildung, da sie nicht nur die fachliche Kompetenz, sondern auch die persönliche Entwicklung beeinflusst. Unser Ausbildungsprogramm legt besonderen Wert auf die Förderung einer positiven mentalen Ausrichtung, um die Lernkurve zu optimieren und die individuellen Potenziale der Teilnehmer zu entfalten. Die Ausbildung vermittelt Wissen und fördert die mentale Stärke und Resilienz der Teilnehmer.

## Alternativmedizin und Energetik

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der alternativmedizinischen Methoden wie Klangschalentherapie, Fußreflexzonenmassage und Traditionell Chinesischer Medizin (TCM). In unserem Modul erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der Alternativmedizin, Psychosomatik und energetischen Arbeit, inklusive Chakren, Energiepunkte und Meridiane.

Erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten im Gesundheitsbereich und entdecken Sie neue Wege zur ganzheitlichen Gesundheit und Wohlbefinden. Treten Sie ein und lassen Sie sich von der Vielfalt der alternativen Heilmethoden inspirieren!"

## Entspannungstools

In der modernen Zeit, geprägt von Schnelllebigkeit und Stress, ist es wichtiger denn je, Methoden zu finden, um Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Diese Ausbildung bietet Ihnen einen Überblick über verschiedene Entspannungstools, die Ihnen dabei helfen können, Stress abzubauen und Ihre mentale Gesundheit zu fördern. Entdecken Sie einfache und effektive Wege, um Momente der Ruhe in Ihrer täglichen Routine zu integrieren und auf eine Reise zu innerem Wohlbefinden zu gehen.

## 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 Bewegungsspezialisten 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 (Meditation) und gezielter Atmung (Pranayama) 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.

## Stimme macht Stimmung

Die Stimme ist ein mächtiges Instrument, das weit über die bloße Übermittlung von Informationen hinausgeht. Ihre Tonlage, Dynamik und Nuancen können eine faszinierende Bandbreite an Emotionen vermitteln und somit maßgeblich die Stimmung einer Situation beeinflussen. In diesem Kontext erkunden wir gemeinsam, wie die Stimme als Ausdrucksmittel genutzt werden kann, um eine gewünschte Atmosphäre zu schaffen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der schonenden Pflege der Stimme, insbesondere bei längeren Reden.

## Trainingsgestaltung und Kommunikation

In diesem Abschnitt wird auf den ökonomischen Aufbau eines Trainings und die praxisorientierte Vermittlung von Lehrinhalten eingegangen. Dabei spielen Aspekte wie das 'Korrigieren', gesundes Aufwärmen (Warm-Up) und die Schlussgestaltung (Cool-Down) eine zentrale Rolle im Unterricht. Ein weiterer Schwerpunkt liegt darauf, 'richtiges' Feedback und 'richtige' Kritik zu geben, sowie die Kunst der positiven Kommunikation zu erlernen. Erfahren Sie, wie Sie effiziente Strukturen für Ihr Training schaffen und dabei gleichzeitig auf die physische Gesundheit und das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer achten können. Diese Auseinandersetzung mit den elementaren Elementen eines gelungenen Unterrichts befähigt dazu, Lehrinhalte auf praxisnahe und unterstützende Weise zu vermitteln.

## Meine Rolle als Pädagoge

In diesem Modul wird auf die Themen Zielgruppenfindung, Lehrinhalte und Authentizität eingegangen. Sie lernen, wie Sie sich selbst in der Rolle als Pädagoge 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.

## Musiktheorie- 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. Aziz Elsherif wird uns mit seiner Trommel in die faszinierende Welt der Rhythmen entführen, speziell als begleitende Kunst für den Tanz. In diesem praxisnahen Workshop lernen Sie, wie Sie die rhythmische Kraft der Trommel nutzen können, um Ihre Tanzbewegungen zu unterstreichen und zu bereichern.

## Tanzgeschichte

Tauche ein in die faszinierende Welt der Tanzgeschichte! In unserer Ausbildung lernst du nicht nur die Meilensteine und Entwicklungen des orientalischen Tanzes kennen, sondern erfährst auch, wie sie unsere heutige Tanzlandschaft beeinflussen. Gemeinsam erkunden wir die kulturellen Schätze vergangener Tanzformen und bringen ihre Bedeutung für die Gegenwart näher. Entdecke die Vielfalt der Tanzgeschichte und lass uns gemeinsam die reiche künstlerische Vergangenheit erkunden, um deine tänzerischen Fähigkeiten zu bereichern.

## 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. Jedes Instrument trägt eine einzigartige emotionale Qualität in sich.

## Technik und Charakteristik des Orientalischen Tanzes

Nachdem wir uns mit den Grundlagen der Entstehung und den vielfältigen Stilen des Tanzes vertraut gemacht haben, widmen wir uns nun gezielt den Tanztechniken. In einer spielerischen Atmosphäre werden Sie den Umgang mit traditionellen Tanz-Accessoires wie Schleiern, Zimbeln, Stock oder Trommeln erlernen und in einem geschützten Rahmen in die Praxis umsetzen können. Lassen Sie sich von der faszinierenden Welt des Orientalischen Tanzes und von der Vielfalt der Bewegungen und Ausdrucksformen inspirieren. Wir bieten nicht nur eine vertiefte Auseinandersetzung mit den Tanztechniken, sondern ermöglicht auch die kreative Integration von Accessoires, um Ihrem Tanz eine einzigartige und persönliche Note zu verleihen. Erfahren Sie, wie Sie die Schönheit und Anmut des Orientalischen Tanzes durch authentische Tanztechniken und den geschickten Einsatz von Accessoires zum Ausdruck bringen können.

## Choreographie-Lehre

In diesem Abschnitt vertiefen wir unser Verständnis durch die praktische Umsetzung von Ideen im tänzerischen Kontext. Hierbei liegt der Fokus auf der präzisen Ausführung und geschickten Anordnung der Raumrichtungen. Zudem integrieren wir erlernte Tanztechniken, Bewegungsabläufe und Positionen auf kreative Weise. In einer interaktiven Umgebung erkunden wir die gestalterischen Möglichkeiten, um Tanzbewegungen harmonisch zu verbinden und einen ausdrucksstarken Tanzfluss zu schaffen. Der Schwerpunkt liegt darauf, Ihre Tanzkompetenzen zu vertiefen, während Sie Ihre individuellen kreativen Ideen in die Praxis umsetzen. Erleben Sie die Welt der tänzerischen Gestaltung und entfalten Sie Ihr volles Potenzial durch die geschickte Verbindung von Bewegungstechniken, Raumausnutzung und kreativer Ausdrucksweise.

## Improvisationslehre

Wichtig für den Tanz- und Gesundheitspädagogen 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.

## 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 Teilnehmer werden aufgefordert während des Lehrgangs praktische Tätigkeiten nachzuweisen (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.

## Diplomarbeit

---

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

ABGABETERMIN der Diplomarbeit: 6 Wochen vor dem Ausbildungsende als Word Datei und PDF. Lehrgangsleitung liest die Arbeit und gibt Feedback.

Präsentation der Diplomarbeit am letzte Ausbildungstag in der Länge von 30 Minuten.

1 gebundene Ausgabe (Hard Cover) am Tag der Präsentation.

Bei fehlender Diplomarbeit und Fehlen des Nachweises über die praktische Umsetzung wird kein Diplom ausgestellt. Stattdessen wird ein Zertifikat ausgehändigt.

## VORAUSSETZUNG FÜR DIE ANERKENNUNG DES DIPLOMS

---

- ✓ Mind. 80% Anwesenheit  
(nach Absprache auch online möglich, wenn es das Thema des Moduls zulässt)
- ✓ 3 schriftliche Fachkompetenztests
- ✓ Mündliche und praktische Abschlussprüfung
- ✓ Abhalten einer halbstündigen Unterrichtseinheit mit Schüler
- ✓ Positive Beurteilung der Diplomarbeit
- ✓ Nachweis über die praktische Tätigkeit

## LEHRGANGSUMFANG

---

### Einheiten 1070

360 EH Unterricht (inkl. 100 EH Videounterricht)

360 EH Selbststudium und Vorbereitung für Lehrauftritte

100 EH Berufspraktikum, davon 20 EH Peergruppentreffen

250 EH Diplomarbeit

## Gesamtdauer des Lehrganges

---

28. September 2024 bis 08. Februar 2026

Zeit: Samstag: 14:00 – 20:00

Sonntag: 09:00 – 18:00

Ort: Wahiba Tanz- und Wohlfühloase e.U.

Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben

## Ausbildungsstart und Termine

---

### Tanz- und / oder Gesundheitspädagogik

Förderung (bis 60%) durch das Bildungskonto möglich.

#### Modul 1: Anatomie und Bewegungslehre – bewegte Anatomie

28. + 29. September 2024

26. + 27. Oktober 2024

23. + 24. November 2024

### Gesundheitspädagogik

#### Modul 2: Mentale Ausrichtung

14. + 15. Dezember 2024

#### Modul 3: Psyche und Bewegung, Meridianlehre, Alternativmedizin

18. + 19. Jänner 2025

#### Modul 4: Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Venentherapie, Orthomolekularmediziner

15. + 16. Februar 2025

#### Modul 5: Lunge, Atmung, Meditation, Beckenboden Teil 1

15. + 16. März 2025

#### Modul 6: Stimme, Beckenboden Teil 2

26. + 27. April 2025

#### Modul 7: Wirbelsäule, schmerzfrei dehnen, Faszial System

17. + 18. Mai 2025

#### Prüfungswochenende / Präsentation der Diplomarbeit

07. + 08. Juni 2025

## Tanzpädagogik

Die einzelnen Module sind jeweils einem bestimmten Schwerpunktthema zugeordnet, wobei Ballett, Bewegung und Tanz entsprechend ergänzt werden.

Modul 2: Persönlichkeitsentwicklung, Pädagogik  
05. + 06. Juli 2025

Modul 3: Musik- Rhythmik Lehre, Tanzgeschichte  
02. + 03. August 2025

Modul 4: Bewegungslehre, Tanztechnik  
07. + 08. September 2025

Modul 5: Tanzstile  
05. + 06. Oktober 2025

Modul 6: Didaktik / Methodik warm up, cool down  
02. + 03. November 2025

Modul 7: Unterrichtsaufbau / Unterrichtsgestaltung  
30.11. + 01. Dezember 2025

Modul 8: Choreographie Lehre, Musikanalyse  
10. + 11. Jänner 2026

Prüfungswochenende / Präsentation der Diplomarbeit  
07. + 08. Februar 2026

Termin- und Themenänderungen vorbehalten!

Der Lehrgang kann gesplittet werden.

Die Module können einzeln gebucht werden. Siehe auf [www.wahiba-tanz.at](http://www.wahiba-tanz.at)  
Gesundheitsförderung

## Infoveranstaltung Hybrid

---

Datum: 21.06.2024  
Zeit: 18:00 – 19:30  
Ort: Wahiba Tanz- und Wohlfühlloase e.U.

## Preis

---

Preis:

Gesundheitspädagogik: 3.289,- / Steuerfrei gem. § 6(1) Z.12 UStG 1994

Tanzpädagogik: 3.289,- / Steuerfrei gem. § 6(1) Z.12 UStG 1994

Tanz- und Gesundheitspädagogik: 5.699,- / Steuerfrei gem. § 6(1) Z.12 UStG 1994

Unterrichtsform: Hybrid

Inkl. Kursunterlagen (in elektronischer Form), Prüfungsgebühren und Beurteilung der Diplomarbeit.

Inkl. Ballettunterricht, Rhythmik Workshop mit Aziz Elsherif.

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 extra Workshops wie z.B. Schleier, Zimbeln, Stock...

## Teilzahlungsoptionen:

Für eine bequeme Finanzierung bieten wir auch Teilzahlungsmöglichkeiten an.

Bitte bei Anmeldung bekannt geben.

## Fördermöglichkeiten und Finanzierung

---

### OÖ-Bildungskonto:

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten durch das OÖ-Bildungskonto. Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen dazu zur Verfügung.

### SVS-Gesundheitshunderter:

Wahiba Tanz- und Wohlfühlloase e.U. ist Kooperationspartner der SVS.

## Lehrgangsteam (alphabetisch gelistet)

### Martina Lachowitzer - Lehrgangleitung

Autorin

Zertifizierte Trainerin für private und betriebliche Gesundheitsvorsorge  
in der Erwachsenenbildung

Diplomierte Neuromentaltrainerin

Diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Mit ihrer 39-jährigen Berufserfahrung im Gesundheits-

und Tanzbereich begleitet Martina Lachowitzer Menschen Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude.



### Dr.med. univ. Neslihan Celebi

Orthomolekularmedizin, Venentherapie,  
Gesundes Abnehmen

Leitung des Tanzstudios "Oriental Groove -  
Bellydance and more "

<https://praxis-celebi.at/>

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

Fachärztin für Psychiatrie und  
Psychotherapeutische Medizin  
Ärztin für Allgemeinmedizin

Mit eigener Praxis in Traun.

<https://psychiatrie-traun.at/dr-tatjana-haslinger/>

Seminar: Bewegung und Psyche

Seminar: Das Konzept der Meridiane



## Irene Kind

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



## 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 “



## Dr. med. univ. Babak Parsaei

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

<https://www.neurochirurgie-parsaei.at/>

Seminar

Wirkung der Bewegung auf die Wirbelsäule



## Vera Pischulti MSc

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

<https://curative-center.at/vera-pischulti-physiotherapie/>

**Ballett**



## Nadine Sambs M.A. MA

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

Studium „Musikmanagement“ (Master)

Diplomierte Hatha-Yoga-Lehrerin

Zertifizierte Gyrokinesis® Trainerin

[www.hundertzwei.at](http://www.hundertzwei.at)



## Workshop: Stimme macht Stimmung

### Linda Schützenhofer, BA

Musicalausbildung Cambridge, England

Bachelor of Arts an der Middlesex University in London.

Zahlreiche Auftritte quer durch Europa.

Mein Motto:

"Always be yourself and just keep going!"



### Ballett

## Kontakt

---

Martina Lachowitz

Wahiba

Tanz- und Wohlfühloase e.U.

Hörschingerstraße 18

A-4061 Pasching OÖ

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

St.Nr. 028/3856

ATU67202323

FN 598358 p

[info@wahiba-tanz.at](mailto:info@wahiba-tanz.at)

[www.wahiba-tanz.at](http://www.wahiba-tanz.at)



Zertifizierte  
Erwachsenenbildnerin