

WATAGU



Wahiba Tanz- und 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 Lehrgangleiterin 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 durch Methoden des Neuromantaltrainings, lernen sich selbst besser kennen, erhalten Einblicke in die Geschichte des (orientalischen) Tanzes, identifizieren sich mit den verschiedenen Musikstilen, Rhythmen und Instrumenten des Orients, lassen sich durch Elemente aus Yoga oder Klassischem Ballett (neu) inspirieren und lernen, sich in der Rolle der Pädagogin wohlfühlen und auszudrücken! **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 berufliche 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 Tanz und 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 gesundheits- und ernährungsspezifische Themen nahegelegt.

Dipl. Tanz- und 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 des WAHIBA Tanz- und Gesundheitszentrums – ein Anliegen, die Ausbildung zur Dipl. Tanz- und Gesundheitspädagogin 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.

Mit dem Lehrgang zur Dipl. Tanz- und Gesundheitspädagogin bewegen Sie sich in Berufsfeldern, 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 ...

- 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!

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 unsere Körper funktionieren und geben dieses Wissen weiter. Nur wer weiß wie das komplexe System Mensch funktioniert und welche Maßnahmen möglich sind, kann sich und anderen zu einem harmonischen und glücklichen Leben verhelfen.

Ernährung & Vitalität

Dass Ernährung einen maßgeblichen Einfluss auf den Organismus des Körpers und unser persönliches Wohlbefinden hat, ist kein Geheimnis. Viele Erkrankungen und Unverträglichkeiten finden ihren Ursprung im falschen oder unachtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Im Unterricht wird auf die Themenbereiche der gesunden Ernährung eingegangen und ein Bewusstsein für deren Auswirkung auf Körper und Geist geschaffen.

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 lernen Sie 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

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.

Grundlage des Tanzes

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 Freue und Achtsamkeit in unserer Arbeit als Gesundheits- und Bewegungsspezialistinnen an Menschen weiter zu geben.

Grundlagen des Yoga

Diese, ursprünglich aus Indien stammende, philosophische Lehre verbindet Körper, Geist und Seele. Die Verbindung aus intensiven, muskelaufbauenden Übungen mit meditativen körperlichen Praktiken (Asanas) 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 Zwerchfell (Hauptatemmuskel) und der Stimmapparat eine zentrale Rolle, sowie die eigene Präsenz und Ausstrahlung.

Musik- und Rhythmuskunde

Gezielt 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. Dazu gibt es mit Aziz Elsherif spezielle Rhythmik Workshops.

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, (orientalische) 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 diplomierte Tanz- und Gesundheitspädagogin 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“, bewusst-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 wird 7x 3 EH (2,5 Std.) ausmachen und kann am Vormittag vor der Ausbildung 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 – 35 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)
- 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

Gesamtdauer des Lehrganges

3 Semester (15 Wochenenden)

Zeit

samstags von 14:00 – 20:00

sonntags von 09:00 – 18:00

Lehrgangsort

WAHIBA
Tanz- und Gesundheitszentrum
Hörschingerstraße 18
A - 4061 Pasching OÖ

Preis:

299,- € pro Wochenende inkl. Kursunterlagen (in elektronischer Form),
Prüfungsgebühren und Beurteilung der Diplomarbeit.

Nicht im Preis enthalten sind gewünschte individuelle Betreuung bei der Erstellung der Diplomarbeit, Coachings und Saalmiete für diverse Trainings im Wahiba außerhalb der Ausbildungszeit. Div. Materialien für die Gesundheitsworkshops.

KURSLEITUNG



Martina Lachowitzer

Diplomierte Neuromentaltrainerin

Diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Zertifizierte Klangmassagenpraktikerin / Heilmasseuseurin

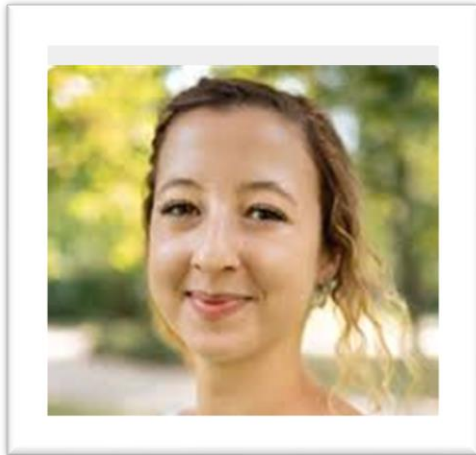
Seit 2008 ist Martina Lachowitzer Inhaberin und Leiterin des Wahiba Tanz- und Gesundheitszentrums in Pasching.

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

Lehrgangsteam



Alphabetisch gereiht.



Esther Pimon / 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



Dr.med.univ. Neslihan Celebi

Orthomolekularmedizin, Venentherapie, Gesundes Abnehmen
Leiterin des Tanzstudios "Oriental Groove - Bellydance 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

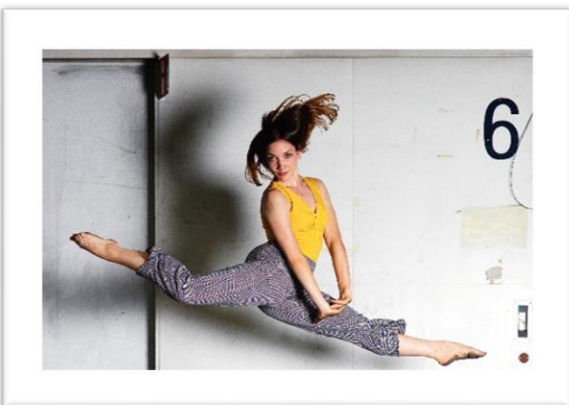


Julia Habichler

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

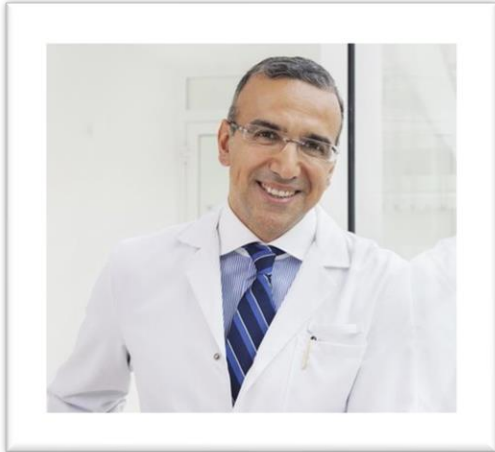


Julia-Teresa Moser

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.

Seminar
Wirkung der Bewegung auf die
Wirbelsäule



Vera Pischulti

Ballett

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



Linda Schützenhofer

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!"



Anna Weiß

Sängerin - Vocal Coach – Stimmtrainerin

Abgeschlossenes Studium an der ABU,
Hochschullehrtätigkeit, freischaffende
Sängerin, Künstlerin und Pädagogin.

Workshop: „Stimme macht Stimmung“

TERMINE

Infoveranstaltung

Datum: Sonntag, 25. September 2022
 Zeit: 16:00 – 18:00
 Ort: Wahiba Tanz- und Gesundheitszentrum
 Hörschingerstraße 18
 A-4061 Pasching OÖ

Ausbildungsstart Jänner 2023

Semester 1:

14. + 15. Jänner 2023
 11. + 12. Februar 2023
 11. + 12- März 2023
 22. + 23. April 2023
 13. + 14. Mai 2023

Semester 2:

03. + 04. Juni 2023
 15. + 16. Juli 2023
 12. + 13. August 2023
 16. + 17. Sept. 2023
 14. + 15. Oktober 2023

Semester 3:

11. + 12. Nov. 2023
 09. + 10. Dez. 2023
 13. + 14. Jänner 2024
 10. + 11. Februar 2024
 09. + 10. März 2024
 = Prüfungswochenende

Terminänderungen vorbehalten

KONTAKT

Martina Lachowitzer

WAHIBA

Tanz- und Gesundheitszentrum

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)