

Bei Nichtstattfinden des Workshops mangels Anmeldungen oder Krankheit der Dozentin werden alle Teilnehmer informiert. Der Workshop wird entweder verlegt oder die evtl. im Voraus gezahlten Gebühren werden erstattet.

Keinerlei Haftung bei Unfall oder Diebstahl in den Unterrichtsräumen!



**Verbindliche Anmeldung**

für die *Just Dance VII*–Workshops am 25.06.2017

- WS I – Laura Cohen. Hula Hoop
- WS II – Jessica Sánchez-Palencia. Phoenix Dance – Erwecke Dich im Tanz
- Normalpreis    Schüler(in) / Student(in)

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

*Bitte für evtl. Absagen unbedingt angeben!*

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahme- und Zahlungsbedingungen an.

Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Weitere Infos & Anmeldung:**

**Apsara Habiba**    Zu den Birken 34, 51515 Kürten  
(B. Konze)        Tel.: 0049 - (0)22 68 - 90 87 51, mob. 0049 - (0)172 - 694 28 23  
E-Mail: [info@apsarahabiba.de](mailto:info@apsarahabiba.de), Website: [www.apsarahabiba.de](http://www.apsarahabiba.de)



# Just Dance VII

- Workshops -

So., 25. Juni 2017

Studio Kum Ho, Lohsestr. 16, 50733 Köln

## WS I 11.00 – 14.00 Uhr, „Hula Hoop“ mit Laura Cohen

Laura Cohen ist eine internationale Zirkusartistin. Mit ihren Darbietungen an Trapez und mit Hula Hoop verzauberte sie das Publikum bis in ferne Länder wie Estland und den USA.

Sie erhielt eine fundierte Ausbildung an diversen Zirkusschulen (San Francisco Circus Center, Circus Space, Academy of Circus Arts, Trapez Arts Oakland, ZAK), und erwarb eine Zusatzqualifikation als Zirkuspädagogin.

Zusammen mit ihrem Mann Rasmus Nowotny leitet sie eine Kölner Zirkusevent-Agentur.



Der Tanz mit dem Hula Hoop gehört zum Zirkus-Genre Objektmanipulation – die Kunst unbeseelte Gegenstände in lebhaft Bewegungen zu bringen. Dafür wird der ganze Körper eingesetzt – Bauch, Beine, Arme, Hände, Füße und Kopf.

Die Hula Hoop Reifen werden zum Tanzpartner, der eigene Körper hält die Reifen in Bewegung und umgekehrt fordert der Reifen vom Körper in Bewegung zu bleiben.

Dieser Workshop vermittelt die Grundlagen des Hula Hoop. Ihr lernt verschiedene Wege, einen (oder mehrere) Hula Hoop Reifen in Bewegung zu bringen und zu halten – zentriert und binnenkörperlich sowie raumgreifend mit Armen, Händen, Beinen, usw.

Da hier verschiedenste Körperteile und Muskelgruppen miteinander kombiniert werden müssen, ist der Tanz mit dem Hula Hoop eine große Herausforderung an die eigenen koordinativen Fähigkeiten – mit absoluter Spaßgarantie!

Bitte mitbringen: bequeme Körperbetonte Kleidung aus nicht rutschigem Stoff (kein Lycra, am Besten Baumwolle)

Level: offen, keine (Tanz)Vorerfahrungen erforderlich

## WS II 14.30 – 17.00 Uhr, „Phoenix Dance – Erwecke Dich im Tanz“ mit Jessica Sanchez-Palencia

Nach ihrer Laufbahn als professionelle Bühnentänzerin und Musicaldarstellerin hat sich Jessica Sánchez-Palencia auf die Kunst des rituellen Tanzes spezialisiert.

Die Wurzeln von Tanz an sich liegen ursprünglich genau dort – im Ritual – und durch die Rückbindung an diesen Ursprung bietet Tanz einen Weg zum eigenen inneren Selbst und damit zur eigenen Transformation und Heilung.

Jessica Sánchez-Palencia ist ausgebildete Schamanin und entwickelte PHOENIX DANCE als ihre persönliche Ausdrucksform. Tanzbilder erschaffen einen heiligen Raum. Auf diese Weise erscheinen emotionsbeladene Ereignisse im anderen Licht, dürfen sein und können erkannt, transformiert und gelöst werden.



Einer Legende nach ist der Tanz älter als die Erde. Tanz ist Meditation, Tanz ist Gebet. Tanz ist Religion, Mythologie, Kunst – aber auch Philosophie, Poesie und Kommunikation. In vielen Kulturen diente und dient Tanz bis heute dazu, sich für das Göttliche im Sinne eines höheren Selbst zu öffnen (siehe Trancetänze wie Heil- und Meditationstänze).

Beim Ritualen Tanz verbinden wir uns wieder mit den Rhythmen der Natur, des Körpers und unseres tiefsten Selbst. Dabei erleben wir das gemeinsame Tanzen als eine Methode der Rückbindung an alte heilige Muster. Der Tänzer wandelt sein Bewusstsein und wird zu einem anderen Wesen, zu einem Suchenden, einem Propheten, wird eigener Heiler und Lehrer zugleich.

Jessica Sánchez-Palencia weist Euch in spezielle Bewegungstechniken ein, mit denen Ihr verschiedene Bewusstseinsaspekte erfahren und ausdrücken könnt.

Tanz als Psychodrama – als kommunikatives Ritual, das befreien und heilen kann.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung / gerne auch Röcke, Yogamatte und/oder Decke

Level: offen, keine (Tanz)Vorerfahrungen erforderlich

---

Preis: Bei Buchung a) eines Workshops: 50,- Eur / 45,- Eur (Schüler & Studenten)  
b) zweier Workshops: 10,- Eur Rabatt auf den Gesamtpreis

---

### Teilnahmebedingungen:

Mindestteilnehmerzahl: 6 je Workshop.

***Achtung, Beim Hula Hoop – Workshop ist die maximale Anzahl der Teilnehmer auf 10 begrenzt!!***

Es ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Die unterzeichnete Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühr in bar bzw. per Überweisung auf das Konto der Veranstalterin vor Workshopbeginn.

Absagen müssen **bis 10. Juni 2017** schriftlich bei der Veranstalterin eingehen. Danach oder sogar bei Nichterscheinen ist die volle WS-Gebühr zu zahlen oder – nach Absprache – ein/e Ersatzteilnehmer/in zu stellen. (Auch bei ärztlich attestierter Krankheit !!)

Krankheiten oder Behinderungen sind der Veranstalterin und der Dozentin vorab mitzuteilen!

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung.

Bei ausgebuchtem WS erfolgt eine Benachrichtigung.