

Das letzte Herbst-Trimester mit Bambi Sahab in Heidelberg ...

... mit vielen Kursen, inspirierenden Workshops und schönen Events im TARAB, Zentrum für Orientalischen Tanz



Liebe Tänzerinnen,

zum 21. Jubiläumsjahr des TARAB freue ich mich, Euch eine besondere Ankündigung zu machen:

ab dem 10. September 2019 finden **alle Kurse, Workshops und Events** auf **Spendenbasis** statt. Ja, Ihr lest richtig!

Bei Euren Spenden könnt Ihr Euch an den früheren Preisen orientieren, dürft aber letztlich das geben, was Euch möglich ist. Damit möchte ich auch denen von Euch, die nicht so viel Geld haben, eine regelmäßige Teilnahme ermöglichen.

Eine große Bitte ist jedoch, dass Ihr dabei bedenkt, dass Eure finanzielle Zuwendung an mich und die anderen Dozent*Innen ein Energieaustausch und ein Ausdruck Eurer Wertschätzung unserer Arbeit ist.

Orientalischer Tanz ist für mich die getanzte Freude, eine Frau zu sein.

Nach all den Jahren des Tanzens und Unterrichtens bin ich heute mehr denn je der Meinung, dass dieser Tanz eine enorme Kraftquelle und ein wundervoller Ausdruck der Lebensfreude ist.

Mein besonderer Wunsch ist, dass, so lange ich noch in Deutschland bin, im TARAB so viel wie möglich gelehrt, gelernt, getanzt, gelacht und gefeiert wird. Genießt dieses schöne Tanzstudio und holt Euch so viel Input von mir, wie Ihr nur könnt. Dies ist mein Abschiedsgeschenk an Euch.

Abschiedsgeschenk? Ja, denn ich werde ab Mitte 2020 meine Wahlheimat Heidelberg verlassen, um auf große Reise zu gehen.

Bis dahin lasst uns eine gute Zeit miteinander haben!

Ab dem 10. September startet das Herbst-Trimester mit wöchentlich bis zu 12 verschiedenen Kursen:

Wochenkurs-Übersicht

Montag

- * 18:30 - 19:45 h: Bharatnatyam Beginner ab 16.09. mit Nandini
- * 20:00 - 22:00 h: Bauchtanz-Basics ab 23.09. mit Axinja

Dienstag

- * 10:30 - 12:30 h: Oriental M6 ab 10.09. mit Bambi Sahab
- * 18:00 - 19:15 h: Bharatnatyam Fortgeschrittene ab 17.09. mit Nandini
- * 19:15 - 21:00 h: Oriental WF ab 17.09. mit Bambi Sahab

Mittwoch

- * 18:15 - 20:00 h: Oriental F1 ab 11.09. mit Bambi Sahab
- * 19:45 - 21:30 h: Oriental Bodentanz, 14-tägig, ab 11.09. mit Bambi Sahab
- * 19:45 - 21:30 h: Bharatnatyam oder Bollywood Intensive mit Nandini (14-tägig auf Anfrage)

Donnerstag

- * 18:15 - 20:00 h: Bauchtanz-Basics ab 12.09. mit Bambi Sahab
- * 20:00 - 22:00 h: Oriental M1 ab 12.09. mit Bambi Sahab

Freitag

- * 15:30 - 16:45 h: Bauchtanz für Mädchen ab 6 J. ab 11.10. mit Bambi Sahab / Maleika
- * 17:30 - 19:30 h: Yoga ab 13.09. mit Josh
- * 19:30 - 21:30 h: Technik Pur ab 13.09. mit Bambi Sahab

Das neue Yoga-Kursangebot im TARAB läuft wieder an:

- * Ab Freitag, 13. September, 17:30 bis 19:00 h:
Bodhi Yoga mit Josh Gale

Bodhi means "awakening", and over this yoga course we will be awakening to a far deeper experience of our bodies. We will explore the "four foundations of mindfulness", and how these apply to dynamic yoga. Each class will include movements that challenge, enliven and relax the body, before trying soothing meditations from the mindfulness tradition. The course is donation based and will be taught in English.

Please register directly to Josh: joshgale108@gmail.com



About Josh:

I'm from Auckland, New Zealand and have been practicing yoga in various forms since 2002.

In 2006, I completed my first yoga teacher training course, and 10 years later I completed another, this time focused on a Buddhist mindfulness approach to yoga. I trained as a mindfulness teacher with UK organization Breathworks, and also completed an advanced 500-hour course with the Zen Yoga School in Berlin.

I have a contemporary, non-traditional approach to yoga and meditation that prioritises cultivating direct experience and a deep connection to the Earth.

Workshops, Übungstreffen und Events

*** Ab Sonntag, 22. September,
11:30 bis 13:00 h:
Türkische Tänze üben**

Türkische Volkstänze sind sehr vielfältig: manche sind ruhig und gelassen, besinnlich bis lieblich, andere lebhaft und kraftvoll. Meist fassen wir uns an den Händen, denn es handelt sich um traditionelle Reihentänze.

Unser Repertoire an türkischen Volkstänzen aus unterschiedlichen Regionen Anatoliens haben wir von Bahiga erlernt und pflegen es in monatlichen Übungstreffen. Obwohl unsere Gruppe aus einem Kreis von "Stammtänzer*Innen" besteht, sind immer auch Neue willkommen und zwar sowohl Frauen als auch Männer!

Unsere nächsten Übungstreffen, **jeweils sonntags 11:30 bis 13:00 h:**

- * 22. September
- * 13. Oktober
- * 24. November
- * 08. Dezember



Workshops

* Sa, 12. Oktober, 11:30 bis 13:00 h:

Balkan Fusion Bellydance mit Suvi Safira

Suvi Safira is a Finnish dancer specialised in Egyptian oriental dance and Russian gypsy dance. She has been performing in various events, musicals, weddings, concerts, clubs and restaurants for over 20 years and given dance workshops and private classes by demand. Balkan Gypsy Fusion workshop combines elements of Russian gypsy dance and bellydance with Balkan gypsy music. In the class we learn how to use a long dance skirt to spice up your dance. It's good to know the basics of bellydance or to have other dance experience to participate the class. Bring your longest and fullest skirt with you

* Sa, 07. Dezember, 10:30 bis 15:00 h:

Raks Shamadan Choreographie mit Bambi Sahab

Der fröhliche Tanz mit dem Shamadan, einem Kopfleuchter voll brennender Kerzen (der auch durch ein Kerzentablett ersetzt werden kann), ist eine Facette des Baladi-Tanzes und hat in Kairo anlässlich von Hochzeitsfeiern Tradition. Er beinhaltet sowohl den Einsatz von Zimbeln als auch Elemente des Bodentanzes und ist stets ein besonderes Highlight.



Events mit Orientalischem Tanz

* Sa, 14. September ab 19:30 h:

Leylat at TARAB, unser Orientalischer Tanzabend

Unser traditionelles Studio-Tanzfest mit Auftritten von Bambi Sahab und weiteren Dozentinnen und Schülerinnen des TARAB. Nach den inspirierenden Vorführungen gibt es eine Art "Orientalische Disco" mit viel Gelegenheit selber die Hüften zu schwingen.

* Sa, 09. November, ab 19:30 h:

Hayati. Orientalischer Tanz ist mein Leben.

Ein Tanz- und Märchen - und Geschichten-Erzählabend mit Bambi Sahab

Orientalischer Tanz ist mein Leben. Ja, so ist es ...

... doch vor sieben Jahren entdeckte ich auch meine Leidenschaft für frei erzählte Märchen und Geschichten. Bei Goldmund e.V. / München habe ich eine Ausbildung zur Märchen- und Geschichtenerzählerin genossen und wurde im Sommer 2012 zertifiziert. Orientalischer Tanz und Erzählen. Zwei traditionelle Künste. Anlässlich von Hayati möchte ich Euch mit beiden berühren und begeistern.

Sowohl bei der Leylat als auch anlässlich Hayati gibt es einen Sektempfang und weitere nichtalkoholische Getränke. **Alles auf Spendenbasis!**

Das Foto (ganz oben) von mir und das im türkischen Kostüm entstand während der 20-Jahre-TARAB-Feier im Herbst vergangenen Jahres. Danke, liebe Yasemin!

Das Bild weiter unten zeigt die finnische Tänzerin **Suvi Safira** beim Balkan Fusion Bellydance (siehe Workshopangebot).

Liebe Grüße und Wünsche für einen schönen (Tanz-)Herbst Euch allen,
Bambi

Bambi Sahab

TARAB, Zentrum für Orientalischen Tanz

Bergheimer Str. 80 * 69115 Heidelberg

Tel: 06221/6394679 * Mobil: 0176/23259890 * Mail: BambiSahab@posteo.de

<http://www.Bambi-Sahab.de>

[Klicke hier um Dich aus dem TARAB-Verteiler abzumelden.](#)