

# ***BODY TALK***

## **Tanz - und Trommel - Sommerferien - Projektstage auf Burg Waldeck / Hunsrück 6.7. - 19.7. 2012**

Da unser neues Angebot so gut angenommen wurde, haben wir wieder 3 Termine geplant, um möglichst jedem Bedürfnis entgegen zukommen:

Projekt **P2** ist für die gedacht, die mehr trommeln wollen, Projekte **P1** und **P3** für die TänzerInnen, die jetzt im 3. Projekt sogar von 3 Trommlern begleitet werden (neu dabei: **Aidara Seck aus dem Senegal !** ).

Die Projekte sind in AnfängerInnen bis Fortgeschrittene aufgeteilt und mit **P** = Projekt gekennzeichnet.

**Nähere Beschreibung auf den folgenden Seiten:**

**P1 = 5 Tage: 6. 7. - 10. 7. 2012**

- **Mittlere Erfahrung u. Anf. mit Vorkenntnissen im Tanz / 2x am Tag Tanz**
- **Trommelunterricht ist in Anfänger und Fortgeschrittene aufgeteilt !**
- **Genug Zeit für die Einführung in den Tanz**

**P2 = 5 Tage: 10. 7. - 14. 7. 2012**

- **Schwerpunkt Trommeln / AnfängerInnen im Tanz / 2x am Tag Trommeln**
- **Trommelunterricht ist in Anfänger und Fortgeschrittene aufgeteilt !**
- **Rhythmische Körperarbeit erleichtert das Grooven beim Trommeln**
- **Fortgeschrittene Trommler können mit Ralph u. Udo den Tanzkurs am Nachmittag mit begleiten.**

**P3 = 6 Tage: 14. 7. - 19. 7. 2012**

- **Fortgeschrittene u. gute mittlere Erfahrung im Afrik.Tanz / 2x am Tag Tanz**
- **Trommelunterricht ist in Anfänger und Fortgeschrittene aufgeteilt !**
- **3. Trommler ( **Aidara Seck** ) für die Tanzbegleitung**
- **Fordernder Tanzunterricht, schneller Aufbau der Tänze, anspruchsvolle Schrittkombis**



**Tanzen**



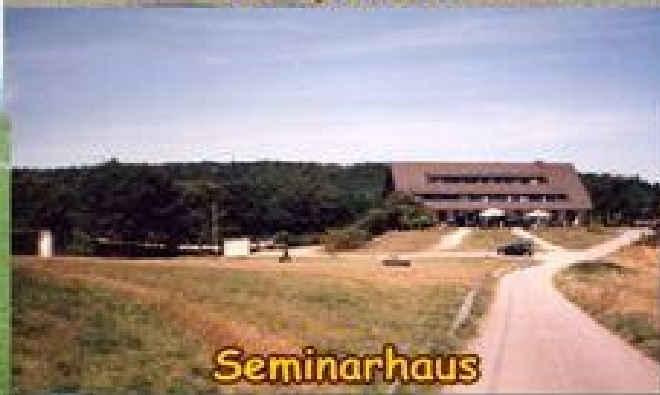
**Entspannen**



**Stille**



**Körperarbeit**



**Seminarhaus**



**Trommeln**



**Yoga**



**Wiedersehen macht Freude**



**Köstlichkeiten**

## Die Waldeck

liegt im Hunsrück, 15 km südlich der Mosel, 45 km von Koblenz. Zur Waldeck gehören Häuser, Hütten, Wälder und Wiesen. Das Seminarhaus liegt auf einer großen Waldlichtung hoch über dem Baybachtal, das zu ausgedehnten Spaziergängen und Meditationen in unberührter Natur und Stille einlädt. Auf dem Gelände sind Autos nur zum Be- und Entladen erlaubt. Wir tanzen in einem großen Raum mit Schwingboden, ringsum Fenster mit weitem Blick auf die schöne Landschaft. Das Haus ist einfach ausgestattet und wird auch von Wandergruppen gerne aufgesucht. Wir können uns überall ungezwungen bewegen, auf der Wiese ballspielen oder sonnenbaden, an schönen kleinen Ecken mit Blick ins Tal für sich sein, bis zum späten Abend trommeln und tanzen, am Lagerfeuer zusammen musizieren oder zum Tagesausklang die stille sternenhelle Nacht genießen...



## Kursinhalte:

Ein tänzerisches Körpertraining ( Warm up, Körper- Sensibilisierungs- und Wahrnehmungs- Übungen, rhythmische Körperarbeit, sanfte Dehn- und Entspannungs- Übungen ), verbunden mit dem spielerischen Einstudieren elementarer Bewegungen des afrikanischen Tanzes, und das Erlernen der zum Tanz passenden Trommelrhythmen erwarten Euch.

Übungen aus der Stimmbildung und das Singen afrikanischer Lieder machen Körper, Atem und Stimme flexibel und lassen die Energie im Körper leichter fließen.

Beim Tanzen und Singen zu afrikanischer Live- Trommel- Musik von 2-3 Perkussionisten werden wir Freude am Spüren unseres Körpers und dem gemeinsamen Tanzerlebnis haben. Der Rhythmus der Trommel ist dabei nicht nur Untermalung, sondern integraler Bestandteil des Tanzes. Die Trommel kommentiert, dirigiert und akzentuiert jede Bewegung.

Das eigene Spiel auf der Trommel fördert das Verständnis für das Zusammenspiel von Tänzer und Trommler und gibt mehr Sicherheit beim Tanzen. Eine heitere, energetische Atmosphäre entsteht.

**Im Mittelpunkt stehen Spaß und die Freude am Ausdruck rhythmischer Musik.**



**Der Puls der Trommel, die packenden Rhythmen und Klänge fordern geradezu Bewegung, Energie und Freude heraus.**



**Lasst uns die Sonne zum Drehen bringen !!!**

## Die Dozenten :

**Hampar Sarafian (Tanz, Yoga, Körperarbeit )**

**Ralph Alpha Kruse (Tanzbegleitung, Trommelunterricht )**

**Udo Knafla (Tanzbegleitung, Trommelunterricht , Stimme, Körperarbeit )**

**Aidara Seck (Tanzbegleitung Fortgeschrittene )**



## **Hampar Sarafian, Tänzer und Lehrer für AfrikanischeTanzArt, Yoga und Entspannung:**

**„Der erste Kontakt mit afrikanischem Tanz war für mich ein so ergreifendes Erlebnis, dass mein Herz vor Begeisterung höher schlug.“**

**Tanz ist Bewegung - eins werden mit den ewig kreisenden Kräften des Kosmos. Die traditionelle Form des Kreises wird zu einem Treffpunkt, an dem wir den Tanz zelebrieren und Bewegungen des Körpers im Rhythmus der Trommel zum Ausdruck bringen. Im Afrikanischen Tanz verlässt man die Grenzen seiner Haut. Die ständige Wiederholung bestimmter Bewegungen kann bei den Tanzenden innere Schwingungen auslösen und die Energien freier fließen lassen. Die Ausdrucksform des Afrikanischen Tanzes bietet die Möglichkeit, unsere körperliche, geistige und seelische Ganzheitlichkeit unmittelbar darzustellen und zu erleben.**

**1982-87 Ausbildung in Afrikanischem, Modernem und Jazz- Tanz bei Luis Mijares (Venezuela).  
Regelmäßige Weiterbildung bei namhaften Lehrern in afro-brasilianischem, afro-kubanischem, zeitgenössischem und traditionell-afrikanischem Tanz (u.a. bei Nago Koité / Senegal ).**

**Studienaufenthalte in Togo, Ghana, Senegal, Gambia und Indien.**

**2006 Fortbildung zum Entspannungs - Kursleiter mit Schwerpunkt Yoga.**

**Seit 2007 in Ausbildung zum Yogalehrer, regelmäßige Weiterbildung bei verschiedenen Lehrern.**

**Langjährige Bühnenerfahrung als Choreograph und Solo-Tänzer, Leiter und Initiator verschiedener Tanz - und Trommel – Kompanien, Unterrichtserfahrung seit 1987.**



## Ralph Alpha Kruse, Afro-Perkussionist :

„Was mich auf meinen vielen Reisen in Afrika am meisten beeindruckt hat, ist die innere Ausgeglichenheit der Menschen und die Fähigkeit zum unmittelbaren Ausdruck ihrer Lebensfreude in Musik und Tanz. Ich glaube, daß einer der wesentlichen Gründe dafür ihre ungebrochene Beziehung zum Rhythmus ist – als Kind im Tuch am Körper der Mutter, als Erwachsener an der Trommel und auf dem Tanzplatz. Monoton ist schön. Beim Trommeln und Tanzen kann der rastlose Intellekt mal ausruhen und uns einer viel älteren Daseinsform überlassen: der *einfachen* Lebensfreude.“

Seit seiner ersten Reise nach Ghana im Jahre 1982 zu dem Fetischpriester Aja Addy hat sich Alpha seinen professionellen Sound vor allem bei vielen namhaften Trommlern vor Ort in Westafrika erarbeitet:



1984 bei Mustapha Tettey Addy (Masterdrummer von Ghana),  
1986 bei Emmanuel Gomado (Ghana/Dortmund),  
1990 bei Dudu Tucci (Brasilien/BRD),  
1998/9 bei Master Abdulaye Keita (Guinea/Gambia),  
2004/5 bei Mamady Keita (Guinea),  
seit 1993 regelmäßig bei Famoudou Konate (Guinea),  
u.v.a.

Aktuelle Infos zu Workshops und Konzerten auf: [www.afropott.de](http://www.afropott.de),

und Videos auf:

<http://www.facebook.com/pages/Tanz-die-Trommel/170759122985876>



## **Udo Knafla, Atem-, Sprech- und Stimmlehrer, Rhythmiklehrer, Musiker :**

**Trommeln und Singen sind die originären und elementaren musikalischen Ausdrucksformen. Die Stimme ist unser erstes Musikinstrument ! Singen macht Spaß, ist erfrischend und heilend für Körper, Geist und Seele ! Singen wirkt beruhigend und bewegend zugleich. Singen ist eine Lebensäußerung wie *atmen, lachen und weinen*.**

**Seit 1978 Beschäftigung mit Afrikanischer Musik (Rolf Exler, Duisburg)**

**1981 halbjähriger Aufenthalt in Ghana, Studium am Arts Council of Ghana (Trommeln bei E. Gomado)**

**1985 neben dem Trommeln auch Afrikanischer Tanz bei E. Gomado, Nago Koite, Zack Thompson, u.a.**

**1986-89 Perkussionist und Sänger in der Latin-Fun Band „Cabriolet“- mehr als 300 Auftritte in ganz BRD und Italien. Cassetten-Produktion: „Latin the Beat“ und „Inspiracion Cubana“**

**1991 bis 94 Ausbildung zum staatl. Gepr. Atem,- Stimm-, und Sprechlehrer in Bad Nenndorf**

**1997/98 Mitglied der Theatergruppe der ASSL Ruhrgebiet, Produktion „Ein nächtlicher Spuk“**

**1998/99 Ausbildung zum Rhythmiklehrer, an der Akademie Remscheid.**

**1998 Achtwöchiger Aufenthalt in Cuba, Unterricht in Cubanischer Percussion bei Felix Navarro**

**1998 Einjährige Ausbildung - Latin Percussion - in der „Pentaton “ - Schule Wuppertal bei Nils Fischer(Musikconservatorium Rotterdam)**

**2001-03 Wiederholte Reisen und Unterricht in Westafrika (Ghana, Gambia, Senegal)**

**2007 Reise und Unterricht in Salvador da Bahia (Brasilien)**

**Dozent für Trommeln, Tanzbegleitung, Auftritte mit den Gruppen „Bo Simpo Simpor“ ,“Ke Bendo“ und „Aventania“.**

**2000/01 CD Produktion mit „KE BENDO“ – Tambour de Ruhr**

**2001 Theaterproduktion mit Bo Simpo Simpor –„Tanz und Trommelreise“**



[Aidara Seck, Musiker, Trommler und Sänger aus dem Senegal :](#)



**Aufgewachsen mit der reichen Musiktradition seines Volkes in der Griot- Familie „Le Deggo“ aus Dakar, arbeitete er mit bekannten Gruppen wie dem „Ballet National du Senegal“. Seit 2002 lebt Aidara in Deutschland und sagt von sich: „Es macht mich glücklich, anderen Menschen meine Kultur weiterzugeben“ – 2012 auch auf der Waldeck bei der Tanzbegleitung im Fortgeschrittenenkurs !**

## Im Preis sind enthalten:

8 UStd. täglich Tanz- und Trommel- Unterricht, Übernachtung und Vegetarische Vollverpflegung

## Tagesablauf und Unterrichtszeiten:

### P2 : Schwerpunkt Trommeln

8.30	Snack-Frühstück,
9.15 - 10.00	Rhythmische Körperarbeit
10.15 - 11.45	Trommeln
12.30	ausgiebiger Brunch, Mittagspause
15.00	Kaffee und Kekse,
15.30 - 17.00	Tanz / Tanzbegleitung mit der Trommel
17.00 - 17.15	Yoga / Entspannung
18.30	warmes Abendessen, Pause
20.00 - 22.00	Trommeln
22.00 -	Session, Abtanzen, Disco, Lagerfeuer...

### P1 u. P3 : Schwerpunkt Tanz

8.30	Snack-Frühstück,
9.15 - 10.00	Yoga, Körperarbeit, Stimme und Gesang
10.15 - 11.45	Tanz
12.30	ausgiebiger Brunch, Mittagspause
15.00	Kaffee und Kekse
15.30 - 17.00	Tanz
17.00 - 17.15	Yoga / Entspannung
18.30	warmes Abendessen
20.00 - 22.00	Trommeln
22.00 -	Session, Abtanzen, Disco, Lagerfeuer ...

**Anreise:** 1. Tag ab 17 Uhr (Zimmerverteilung), Unterbringung in 2- bis 4-Bett- und 2 Einzel- Zimmern

**Abreise:** letzter Tag nach dem Brunch (10 Uhr)

**Gebühr:** Inklusive Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung:

**P1:** 5 Tage – 6.7. - 10.7. 2012 - Mittelstufe und Anf. m. Vork. im Tanz : 335,- €

**P2:** 5 Tage – 10.7. - 14.7. 2012 - Schwerpunkt Trommeln / Anfänger/innen im Tanz : 335,- €

**P3:** 6 Tage – 14.7. - 19.7. 2012 - Fortgeschrittene und gute Mittelstufe im Tanz : 455,- €

**In allen 3 Projekten ist der Trommel- Unterricht in Anf. u. Fortgeschrittene aufgeteilt !**



## Teilnehmer/innen – Echo:

- *Als ich ankam wurde ich von der herrlichen Natur überwältigt, die mir jeden Tag wahrhaftige Momente schenkte. In der Hängematte liegend ins grüne Tal zu sehen, dabei dem Rascheln der Blätter im Wind und das Fließen des Baches zu lauschen, ließ meine Seele baumeln.  
Es war ein Segen soviel Liebe und Freundlichkeit zu empfangen und zu geben.  
Rhythmus bestimmte unser Sein.  
Stets ein Lied im Herzen und ein Lächeln auf den Lippen brachten das Glück zum strahlen.  
Vollkommen war es, sich tanzend voll Freude hinzugeben, so dass das Gehirn die Kontrolle über den Körper verlor und das Herz übernehmen konnte, während der Raum versank... und die Seele lächelte. ---DANKE---*
- *Die Hunsrückwoche gehört zu den drei oder vier absoluten Höhepunkten des Jahres. Hier bekomme ich etwas, das ich woanders nicht bekomme, dank der Professionalität und Kompetenz des Body Talk-Teams. Die Tage verbinden sich zu einem Gesamtgeschehen. Bedingt durch den organischen Aufbau werden Kräfte freigesetzt, die neue Perspektiven zeigen: „im Tanzschweiß erblühende Körper“... Die Hunsrückwochen der letzten sieben Jahre haben Wesentliches zu meiner ganz persönlichen Entwicklung beigetragen. Nochmals vielen Dank !  
  
... beschwingt, intensiv, lachen, tanzen, trommeln, schwitzen, lecker essen, gut organisiert, positiv nach schwingen, zeitlos leben, feiern, frei, entspannen, quatschen, ...  
das sind die Wörter, die mir zu Waldeck einfallen. Eine runde Sache! Super*
- *Ich mache hier eine Reise zu mir selbst, in mich hinein, durch geistige Landschaften und körperliche Empfindungen, intensiv und erweiternd. Es stärkt mein Lebensgefühl und bringt mich wieder in den Fluss des Lebens, in Verbindung mit meinem Inneren, mit meiner eigenen Kraft. Das Wichtigste dabei ist jedoch die stets aufmerksame, behutsame und beständige Anleitung durch Hampar und die stets offene Begleitung durch Ralph und Udo. Sie geben den Raum und vermitteln uns die Haltung, dass alles so wie es ist gut ist.  
  
... jetzt ist es schon eine Woche her, und noch immer spüre ich die Bewegung des afrikanischen Tanzes. Ich hätte nicht gedacht, dass ich als Anfänger so mühelos diesen Rhythmus und die Tanzabfolge umsetzen kann.*

***... auf Basis der afrikanischen Grundstruktur ergaben sich für mich Trance- ähnliche Zustände, völlig losgelöst von der Welt und doch ganz Erdverbunden.***

***... genau die richtige Mischung zwischen Entspannung und Anspannung, Körperwahrnehmung und Freude an der Bewegung, der Musik, dem Tanz, dem Gesang.***

***Noch heute spüre ich die Klänge und Bewegungen in mir und möchte die erlangten Kraftquellen neu in mir entfachen.***

***... in mir tanzt die Trommel, im Kopf klingt der Fanga- Gesang, der Körper möchte tanzen, in Geräuschen und Musik suche ich den Rhythmus, ein Lächeln auf den Lippen, das Herz voller Glückseligkeit***

- ***Gut ist die Lage des Hauses, die schöne Natur ringsum, die Ruhe, dass wir Krach machen können wie nirgends sonst...***
- ***Ich war sehr berührt von dem liebevollen Umgang in der Gruppe (einschließlich euch drei Teamern) miteinander.***
- ***Selten wurde mein Herz und meine Seele so wohl genährt wie durch den Tanz !***
- ***Die Woche mit euch auf der Waldeck bedeutet mir sehr viel. Darauf freue ich mich das ganze Jahr und ohne euch würde mir etwas fehlen. Es ist die einzige Zeit im Jahr, an der ich wirklich frei und losgelöst von zu Hause bin und meine negativen Gedanken und die Sorgen des Alltags vergessen kann. Ich fahre den Hügel herauf zum Haus und kann loslassen.***

***... ich kann meinen Körper wieder spüren und das ist ein sehr schönes Gefühl.***

- ***Die Mischung aus Entspannung, Meditation, Powertanz ist einmalig. Ich genieße das gemütliche Beisammensein, das Singen, Tanzen, Lachen, am Lagerfeuer der Gitarre lauschen. Für mich ist diese Woche auch ein sogenannter Wellnessurlaub, denn nirgends kann man so entspannen und die Seele baumeln lassen wie hier.***
- ***Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen...***
- 
- ***Ja, da schwingt ganz viel nach und es war eine berauschte Zeit.***

- **das war nicht einfach nur ein Workshop, das war eine Reise zum Planeten des Glücks, auf dem ich nur liebevollen Menschen begegnet bin, die lieber geben als nehmen. Das Tanzen und Trommeln mit seiner Energie trägt mich durch die Tage. Ich wache auf und bin Rhythmus, gehe im Rhythmus der Trommel durch den Tag, und schlafe im Rhythmus ein. Ich kam mir selbst wieder näher, ich darf ich selbst sein und habe das Gefühl einfach nur zu leben. Ich spüre ich lebe genau hier und jetzt alles andere wird belanglos.**
- **Danke für diese schöne Erfahrung. Danke für Liebe und Vertrauen. Danke, dass das möglich ist.**

**... wir haben schon lange etwas gesucht, das uns begeistert und mitreißt.**

**Mit dir zu tanzen ist so extrem viel mehr als ich erwartet habe. Von Anfang an konnte ich nicht genug kriegen und freue mich wie verrückt auf jeden Dienstagabend. Nach dem Tanzen fühle ich mich lebendig wie sonst selten.**

- **Freude durchströmt das Herz, wenn die Füße tanzen, wenn die Hände trommeln...**
- **„Der Afrodance ist ein Genuss, den man erst erlernen muss.  
Wir hatten bisher keinen Dunst vom Gefühl der erdigen Kunst.  
Man darf zwar stampfen wie ein Elefant, doch aussehen muss es ganz galant.  
Das Atmen hilft am Morgen dabei, da fühlen wir uns richtig frei.  
Damit du locker bleibst im Knie, hast du Muskelkater wie noch nie.  
In den Waden gibt's den Schmerz, und das ist fürwahr kein Scherz.  
Manchmal soll man auch noch singen und ganz frei die Arme schwingen,  
haut die Trommel auf und nieder, das gibt schöne Afrolieder.  
Wir alle nehmen ein großes Stück mit nachhaus von dem erlebten Glück.  
Wir danken nun mit Herz und Hirn unserem Männerdreigestirn !“**
- **Reisen wir in das Land voller Energien und Lebensfreude . Wo jeder Augenblick aus sich selbst heraus entsteht und doch alles miteinander verbunden ist .**
- **Der Rhythmus der Trommeln gleicht dem Herzschlag des Lebens . Fast wie von selbst bewegen sich Hände und Füße, verbinden uns mit den Menschen und der Welt .**

***... der Kopf zählt nicht mehr, alles Gefühl kommt aus dem Bauch heraus.  
Der ganze Körper taucht in den pulsierenden Rhythmus ein.  
Wenn der Rhythmus stimmt, spürst du es mit allen Deinen Sinnen.  
Es strömt durch deine Arme und Beine, dringt in dein Ohr.  
Du fühlst dich leicht, schwere los. Du fliegst wie ein Vogel ...***

- ***Der Zauber der Musik lässt den Körper auf eine Reise ohne Grenzen gehen , emporgehoben und sanft getragen von den Trommeln. Der Alltag hat keine Chance mehr. Zeit verliert an Bedeutung – was zählt, ist das hier und jetzt . Lebensfreude durchdringt jede Faser des Körpers , Augen beginnen zu strahlen und ein Lächeln zieht über das Gesicht . Glücksmomente sind ein Geschenk des Himmels – können leider nicht festgehalten werden , aber sie sind wiederholbar .  
Wer einmal so zusammen flog, der will nichts anderes mehr !***

***Für mich ist diese Woche Teil meines Lebens, seit 15 Jahren bin ich dabei und werde weiterhin Werbung betreiben, so dass wir noch lange Zeit Zulauf finden und das Projekt Waldeck nie stirbt.  
Die Waldeck ist ein Ort der Begegnungen, eine Insel der Glückseligkeit, ein Katalysator der Gefühle.***



## Anmeldung – ausdrucken – ausfüllen – abschicken oder per Mail anmelden

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Tanz- und Trommel- Woche

vom **P1** = 6. 7. - 10. 7. 2012 ( 335,- Euro )

und/oder **P2** = 10. 7. - 14. 7. 2012 ( 335,- Euro )

und/oder **P3** = 14. 7. - 19. 7. 2012 ( 455,- Euro )

auf Burg Waldeck an.

Die Kursgebühr bringe ich bar passend zum ersten Kurstag mit.

Name:

Adresse:

Tel.:

E-Mail:

### Wichtig !! – Bitte ankreuzen !!

**P1** = 6. 7. - 10. 7. 2012 ( )

**P2** = 10. 7. - 14. 7. 2012 ( )

**P3** = 14. 7. - 19. 7. 2012 ( )

Ich bringe eine eigene Trommel mit: ( )

### Das Kleingedruckte :

Rücktritt nur bis 3 Monate vor Kursbeginn möglich. Danach wird der Preis für Übernachtung / Verpflegung und die halbe Kursgebühr berechnet, falls kein/e Ersatz-Teilnehmer/in gefunden wird.

### Anmeldung an:

Ralph Alpha Kruse, Gewerkenstr. 12, 44805 Bochum, Tel: 0234-854487, Mail: AlphaR@gmx.de

