

Voller Energie ins Neue Jahr ...

... das neue Tanzjahr im TARAB, Zentrum für Orientalischen Tanz beginnt!

---



Liebe Tänzerinnen,

mit diesem Newsletter möchte ich Euch Lust darauf machen, auch in 2019 wieder zu uns ins TARAB zu kommen.

Euer - dank der geglückten Crowdfunding-Aktion und tatkräftiger Hilfe - frisch renoviertes tänzerischen Zuhause ist eine kleine Oase. Das TARAB ist wie eine Insel im - oft viel zu wenig weiblich-sinnlichen - Alltag, die dazu verhelfen kann, ganz bei sich selbst und im eigenen Körper anzukommen und somit Kraft und Inspiration zu sammeln.

Unser wöchentliches Angebot an Kursen in Orientalischem Tanz, Bharatnatyam und Bollywood und die zusätzlichen Projekte und Workshops ermöglichen es jeder Tänzerin etwas zu finden, das neue Impulse geben kann.

Als besonderes Highlight ist auch ein **Hormon-Yoga-Workshop** mit Jana Krauße geplant, der auf ganz andere Art dazu beitragen kann, weibliche Stärke zu entwickeln und zu erhalten.

Und dann wäre da noch - als Ausblick in den Frühling - unser **Orientalischer Tanzabend**, die **Leylat at TARAB**, mit welchem wir weiterhin auch das 20-jährige Bestehen feiern wollen ...

Doch nun schaut selbst. Vielen Dank für Euer Interesse!

Das Tanzjahr 2019 beginnt mit dem Workshop-Wochenende

### **\* Voller Energie ins Neue Jahr am Samstag, 05. und Sonntag, 06. Januar \***

Drei - sehr verschiedene - Workshops sorgen dafür, dass wir tänzerisch wieder richtig in Schwung kommen:

#### **Samstag, 05. Januar**

\* 11:00 bis 13:00 **Kraftvolle Shimmies, knackige Akzente und flotte Schritte** üben und miteinander kombinieren (ab Anfängerinnen mit Vorkenntnissen)

\* 13:30 bis 15:30 **Elegante Schrittkombis** (viele Kamele) mit weichen, fließenden Arm- und Handbewegungen kombiniert (ab Mittelstufe)

Preis: je Workshop 29.- Euro

#### **Sonntag, 06. Januar**

\* 11:00 bis 14:30 **Atemberaubende Doppelschleier-Choreographie** (für Fortgeschrittene mit Schleier-Vorerfahrung)

Preis: 39.- Euro

Übrigens: Inhaberinnen der **Flatrate** - und alle, die jetzt dafür entscheiden, sich ab Januar eine Flatrate zu gönnen - können das Wochenende kostenfrei besuchen.

**Anmeldung bitte bis spätestens Donnerstag, 03. Januar!**



**\* Start des Wintertrimesters ab Dienstag, 8. Januar \***

Unsere Wochenkurse in Orientalischem Tanz, Bharatnatyam (klassischer Indischer Tanz, siehe obiges Foto, welches Nandini während ihres Auftritts anlässlich der Jubiläums-Show zeigt) und Bollywood beginnen wieder. Die Termine und Infos zu den Preisen etc. findet Ihr im Programm des Winter-Trimesters unter

[www.bambi-sahab.de/TARAB\\_Wintertrimester\\_2019.pdf](http://www.bambi-sahab.de/TARAB_Wintertrimester_2019.pdf)

**\* Workshop Hormon-Yoga mit Jana Krauß am Samstag, 09. Februar \***

Ein gut funktionierendes Hormonsystem ist die Voraussetzung für körperliches und seelisches Gleichgewicht und Wohlbefinden.

Die Brasilianerin Dinah Rodriguez hat eine ganzheitliche Yoga-Hormontherapie entwickelt, die Elemente aus verschiedenen Yogarichtungen vereint, die alle gezielt auf die Eierstöcke, die Schilddrüse, die Hirnanhangdrüse und die Nebennieren wirken.

In diesem Workshop, der von 10:30 bis 14:00 stattfindet, vermittelt Jana die von D. Rodriguez entwickelte Übungsreihe.

Preis: 39.- Euro (für Inhaberinnen der TARAB-Flatrate gratis)  
Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum 20. Januar!



**Rückblick:**

**20 Jahre TARAB. Jubiläums-Show und Party**

Ein sehr beglückender Abend!

**1001 Dank** gebührt den Tänzerinnen, die den Abend durch ihre vielseitigen Auftritte zu einem unvergesslichen Erlebnis gemacht haben. Und dem geschätzten Publikum, welches so zahlreich erschienen ist.

**Ein herzliches Dankeschön** geht auch an Yasemin für die schönen Fotos (alle Fotos in diesem Newsletter wurden von ihr und einer Assistentin während der Show aufgenommen).

Das nebenstehende Foto zeigt einen Teil unserer Gruppe beim Türkischen Tanz mit Holzlöffeln.

## Ausblick auf den Frühling:

### \* Workshop-Serie mit Bambi Sahab ab Samstag, 06. April \*

#### **Raks Sharki. Die getanzte Freude, eine Frau zu sein**

Raks Sharki, den klassischen Orientalischen Tanz, technisch ausgefeilter und vom Musikgefühl und Ausdruck her immer stimmiger tanzen zu können, sollte das Ziel jeder Frau sein, die der Liebe zum "schönsten aller Tänze" verfallen ist. Darum geht es in diesen Workshops.

Dabei begeben wir uns gleichzeitig auf eine innere Reise, die dazu beitragen kann, uns unserer individuellen Schönheit immer bewusster zu werden.  
Wichtiges Hintergrundwissen - nicht nur über Rhythmik und Instrumentenkunde - sondern auch über die Geschichte des Orientalischen Tanzes und die großen Tänzerinnen, die ihn geprägt haben, gehört selbstverständlich auch dazu.

Der erste Workshop soll am Samstag, 06. April von 11:00 bis 14:30 stattfinden. Weitere Termine werden gemeinsam mit allen Interessierten vereinbart.

Preis: 39.- Euro je Workshop.

### \* Leylat at TARAB, unser orientalisches Frühlingsfest am Samstag, 13. April\*

Die legendäre Leylat at TARAB, unser orientalisches Frühlingsfest im TARAB.

#### **Lebensfreude pur!**

Mit Auftritten von Bambi Sahab und weiteren Dozentinnen und Schülerinnen des TARAB und viel Gelegenheit zum freien Tanzen.

Unkostenbeitrag (inkl. Getränke und Sektempfang) 12.- Euro.

Ihr Lieben,

meine Schülerinnen bereichern seit 20 Jahren mein Leben mit allem, was sie mitbringen ins TARAB. Die Unterschiedlichkeit der einzelnen Frauen macht aus unserem Tanzraum einen Ort herzerwärmender Begegnung.

Danke!

In Vorfreude auf alles was kommt mit den herzlichsten Wünschen für einen wunderbaren Start ins Neue Jahr,

Eure Bambi

Bambi Sahab  
TARAB, Zentrum für Orientalischen Tanz  
Bergheimer Str. 80 \* 69115 Heidelberg  
Tel: 06221/6394679 \* Mobil: 0176/23259890

**Mail: [BambiSahab@posteo.de](mailto:BambiSahab@posteo.de)**

**[www.Bambi-Sahab.de](http://www.Bambi-Sahab.de)**

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