

TANZ WELLNESS



Leylah Sadim veranstaltet ein Mal im Jahr oder auf Anfrage das Wellness- und Tanzwochenende als Special Event.

WELLNESS – KAUM EIN ANDERES WORT BEGEGNET UNS IN DER HEUTIGEN ZEIT SO OFT. WELLNESS, WAS SO VIEL BEDEUTET WIE WOHLBEFINDEN ODER WOHLFÜHLEN SETZT SICH ZUSAMMEN AUS DEN BEGRIFFEN WELL-BEING, FITNESS UND HAPPINESS



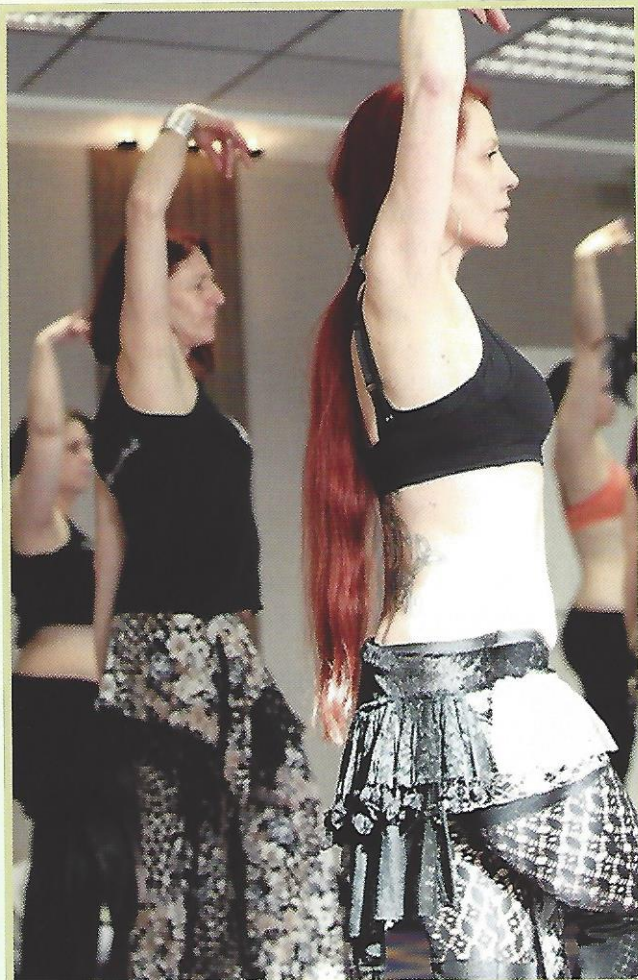
Nach dem Workshop entspannen in der Sauna – was gibt es Besseres?

Der Begriff, unter den somit alles fällt, was das seelische, körperliche und geistige Wohlbefinden steigert, ist ein Trendwort, das besonders die Werbung gekonnt für sich einzusetzen weiß und damit den Konsumenten suggeriert, dass das spezielle Produkt besonders gut für das Wohlfühl sei.

So finden sich in den Ladenregalen neben Lebensmitteln wie Wellness Müslis, Joghurts, Getränken usw. auch Wellness Kosmetik, Klamotten, Kerzen, Sportgeräte, Möbel, Düfte uvm. All diese Produkte sollen die Gesundheit und das Wohlbefinden der gestressten, multi-tasking-geplagten, unentspannten, an diversen Krankheiten leidenden und wellnesshungrigen Gesellschaft fördern. Aber auch Angebote, wie Sauna, Massagen, Fitness- und Tanzkurse, diverse

Sportangebote, Wochenendtrips oder Erlebnisreisen werden mit dem Wellness Faktor beworben, sollen der Regeneration des Körpers und der Psyche und damit der geistigen, körperlichen und seelischen Gesundheit dienen sowie eine ideale Work-Life-Balance herstellen.

Während die einen unter Wellness vor allem passive, bewegungsarme Entspannungsangebote verstehen, brauchen andere unbedingt Aktivitäten und Bewegung, um sich rundum wohl, gesund und entspannt zu fühlen. Tanz ist eine der vollkommensten und faszinierendsten Form der Bewegung. Besonders Orientalischer Tanz trainiert auf schonende Weise den kompletten Körper. Vielen Frauen verhilft er zu größerem Selbstbewusstsein, bestärkt sie in ihrem Frausein und in der Entfaltung ihrer Weiblichkeit.



Tanzen ist Wellness pur: 7 Stunden Tanz im Rahmen von bis zu 3 Workshops sind pro Wochenende möglich.

Für viele von uns stellt das Training unter der Woche, der Besuch eines Workshops oder Gast bei einer Show zu sein ein absolutes Highlight dar – eine Leidenschaft, die oft mehr ist als „nur“ ein Hobby. Alles was mit Tanz zu tun hat, macht uns Spaß und Freude, stellt eine willkommene Abwechslung zum Alltag dar, ist Entspannung, wir fühlen uns wohl und tun etwas für uns und unseren Körper. Orientalischer Tanz ist also eine absolute Wohltat für Körper, Geist und Seele und somit doch eigentlich Wellness par excellence.

Eine ausgewogene Mischung aus passivem und aktivem Wellness Angebot. Mit diesem Gedanken war für mich das Event „Wellness & Tanz“ geboren. Dem Alltag für ein Wochenende entfliehen und

ganz unter gleichgesinnten Frauen der eigenen Leidenschaft frönen, tanzen, entspannen, lachen, verwöhnen lassen, gut und gesund essen, Spaß haben und das ohne Zeitdruck in stilvollem Wohlfühl-Ambiente. Dies sind die „Zutaten“ für das Konzept dieses besonderen Events, welches 2015 zum ersten Mal stattfand.

Für 2016 hatte ich das Parkhotel Heidehof Conference & Spa Resort in Ingolstadt ausgewählt – mit diesem Wohlfühlhotel hatte ich den perfekten Veranstaltungsort für Wellness und Tanz gefunden. Ambiente, Komfort, Raumangebot und ein Day Spa mit entsprechendem Wellnessangebot ließen keine Wünsche offen.

Die 18 Teilnehmerinnen, die zum Teil schon zum zweiten Mal dabei waren, fieberten dem Event schon lange entgegen und dann endlich war es soweit. Wir fanden uns am Morgen des 06. Februars in der Hotelbar des Heidehofs ein. Erstmals ankommen war die Devise, akklimatisieren, besprechen, was das Wochenende über alles geplant ist und wann. Das alles natürlich ganz entspannt – immerhin waren wir im (Kurz)Urlaub! Die Stimmung war wunderbar, alle freuten sich auf ein Wochenende voller Tanz, relaxen und Spaß – und das in bester Gesellschaft. Nachdem das Brainstorming abgeschlossen, die Menüauswahl für das Abendessen getroffen und die erste Hotelbesichtigungstour begeisterte Gesichter hinterlassen hatte, ging es gleich zum ersten Workshop des Wochenendes.

Drei Workshops bzw. 7 Stunden Tanz verteilt auf zwei Tage waren geplant. Workshopjunkies sollten ebenso auf ihre Kosten kommen wie die Wellnesshungrigen.

Ein ganz besonderes Accessoire bildete das Hauptthema des Wochenendes – das Lichtertablett.

Damit die kunstvoll und aufwändig hergestellten

Kerzentablett oder Sektglass – egal, das Balancieren auf dem Kopf klappt doch schon ganz gut



Lichtertabletts durch diverse Bruchlandungen beim Balancieren auf dem Kopf nicht gleich kaputt gingen, behelfen wir uns in den Technik- und Übungseinheiten erst einmal mit schweren Bildbänden oder Kochbüchern, die auf dem Kopf durch den Raum balanciert wurden. Wirklich ein Bild für die Götter, welches nicht nur einmal zu Lachkrämpfen führte – einfach herrlich!!! Dann machten wir uns an die Umsetzung der Choreo im Oriental Fusion Stil, immer begleitet von dem Geräusch eines herunter plumpsenden Buches – was für ein Spaß! Nach diesem anspruchsvollen Workshop hatten wir uns die Zeit im Wellnessbereich mehr als verdient. Während sich die einen Aufgüsse und Entspannung in den diversen Saunen gönnten, zogen die

Aperol Sprizz an der Poolbar – alle genossen die gemeinsame Auszeit sichtlich. Relaxen macht hungrig, also kurz noch aufs Zimmer, frisch machen und dann durften wir auch schon an einer extra für uns wunderschön dekorierten Tafel im Hotelrestaurant Platz nehmen und uns mit diversen Gaumenfreuden verwöhnen lassen. Wellness geht eindeutig durch den Magen, da waren wir uns alle einig! Was wäre ein Mädelsausflug ohne eine waschechte Pyjama-party, mit der alle zusammen einen solch ereignisreichen Tag bei einem Gläschen Prosecco ausklingen lassen. So viele Frauen zusammen in einem Hotelzimmer – so viel zu erzählen, zu lachen, Zeit für Anekdoten und noch mehr lachen! Ja, auch das ist Wellness und Entspannung!

Glücklich und entspannt nach einem Wochenende voll mit Tanz, Wellness, Lachen, gutem Essen, Spaß und schönen Momenten. Wir alle freuen uns auf nächstes Jahr!!!



anderen ein kleines Nickerchen im Ruheraum vor oder genossen die Massage im Whirlpool. Gruppenzwang, nein danke – jeder ganz nach seiner Fassung, denn nur so ist Entspannung möglich. Und trotzdem fanden alle doch immer wieder zusammen. Ob beim Kneippen, in der Infrarotkabine, beim Schwimmen bzw. beim Nachtanzen der eben gelernten Choreografie im Wasser oder beim ein oder anderen Gläschen Prosecco oder

Nach einer mehr oder weniger kurzen und entspannten Nacht sowie einem reichhaltigen Frühstück, ging es am nächsten Morgen weiter mit dem zweiten Workshop des Wochenendes. „Wake up & refresh“. Ein intensives Warm up, Stretching, Isolationstraining und Shimmy-workout machte uns munter und fit, um die am Vortag erlernte Choreografie noch einmal intensiv zu wiederholen und zu festigen. Das Balan-



Zeit für einen Aperol Sprizz an der Pool Bar und anregende, lustige Gespräche und ausgelassene Anekdoten – Frauen unter sich, eine tolle Stimmung!

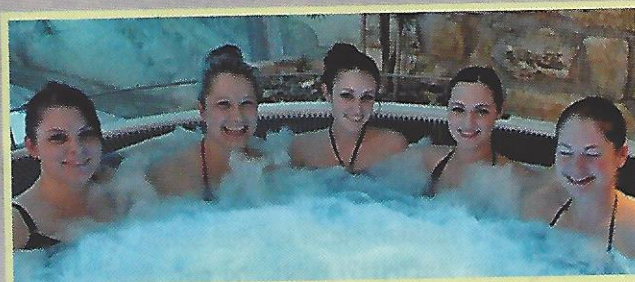
cieren des Tablettts auf dem Kopf funktionierte dabei schon viel besser. Am Ende des Workshops waren die Damen sogar in der Lage, nicht nur ihr Kochbuch oder Kerzentablett zu balancieren, sondern auch ihr gefülltes Proseccoglas – was für ein Fortschritt und ein absolut hartes Training für die Lachmuskeln aller!

Genug der Choreografiearbeit. Der dritte Workshop des Wochenendes stand unter dem Motto „let’s dance together“ – alle sollten noch einmal gemeinsam als Gruppe miteinander tanzen, lachen und Spaß haben. Was würde sich hier besser eignen als Tribal? Tribal wird wie der Name es schon sagt, immer in einem Tribe, also einem Stamm, getanzt. Verständigt wird sich nonverbal durch bestimmte Cues (Zeichen), die eine Bewegung ansagen bzw. einleiten. Durch das Erlernen einiger weniger Tribal Bewegungen und deren dazugehörigen Cues, war es selbst absoluten Tribal-Neulingen am Ende des Workshops mög-



lich, in der Gruppe mitzutanzten. Ein riesen Spaß für alle und ein gelungener Abschlussworkshop.

Angenehm ausgepowert, entspannt und im Einklang mit sich selbst, ließen wir dieses einmalige Wochenende an der Hotelbar ausklingen bevor wir uns auf den Nachhauseweg machten und uns alle einig waren: Tanz ist einfach Wellness pur, davon können wir nicht genug bekommen – wir freuen uns schon aufs nächste Wellness & Tanz Wochenende am 11. / 12.02.17!



So viel geballte Schönheit in einem Becken: Ein kleiner Plausch im Whirlpool ist nicht zu verachten!!!

Und das sagen die TeilnehmerInnen zu Wellness & Tanz

- „Super tolle, entspannte Atmosphäre zum Tanzen, Erholen und Genießen.“ (Maisah –Susanne Metzig)
- „Wellness für den Körper, der Tanz zum glücklich sein. Wellness und Tanz ist für mich wie Erdbeeren mit Sahne, nur zusammen ist es perfekt.“ (Lamia-Rösi Schirlitz)
- „Wellness und Tanz verbindet, der Spaßfaktor ist garantiert... Und nach dem Tanz ein Aperol am Pool. Ein unvergessliches Wochenende mit tollen Mädels. Super Location, tolle Workshops – mit viel Liebe organisiert. Suchtfaktor vorprogrammiert!“ (Martina Waizmann)
- „Super Location, tolle Leute, eine wunderbare Lehrerin und leckeres Essen. Immer wieder eine richtig schöne Erfahrung und eine kurze Auszeit.“ (Julia Hecht)
- „Mit super netten Mädels eine tolle Choreografie mit spannendem Accessoire lernen und im Wellnessbereich entspannen. Super Wochenende!“ (Manuela Bruhn)
- „Ein Wochenende zum Auftanken. Bei mitreißender Musik im Kreis tanzbegeisterter Mädels mit Spaß und guter Laune. Wir freuen uns schon aufs nächste Mal.“ (Elenore Mull)