



AKADEMIE FÜR GESUNDE BEWEGUNG
UND ORIENTALISCHEN TANZ

SEMINARE

Ausbildungslehrgang zur zertifizierten orientalischen Tanztrainerin.

Außerhalb des Lehrganges sind viele Gesundheitsseminare sowie Tanz/Musik/Kultur-Seminare auch als Einzelseminare für alle interessierten Personen buchbar.



Lehrgangs- und Seminarleiterin:
NURA Stockinger, Leiterin des Tanzstudios NURA



Mag. Beatrix Ahammer
Psychotherapeutin,
Pädagogin und
Bewegungspädagogin



Gerhard Reiter
Profimusiker
Percussionist



Dr. Anna Brucker
Gynäkologin



Martin Zink
Gewerblicher-, medizi-
nischer-, Heilmasseur,
Kinesiologe



Dr. Alois Riedler
Humanmediziner



Anzengruberstraße 6, 4050 Traun / Stadtteil St. Martin
Mobil: 0664 16 49 518, E-Mail: info@nura-tanz.at

www.nura-tanz.at



GESUND, FIT UND SCHWUNGVOLL DURCHS LEBEN TANZEN! SICH SELBER UND ANDEREN GUTES TUN!

Nach meinem mehrjährigen beruflichen Aufenthalt in einem arabischen Land, in dem ich auch orientalischen Tanz an der Quelle erlernte, begann ich bereits 1988, diesen wunderschönen Ausdruckstanz in Österreich zu unterrichten und darf mich somit als eine der Pionierinnen des Raks Sharki (Originalbezeichnung des orientalischen Tanzes) in unserem Land bezeichnen.

Sehr rasch fielen mir bei meinen Kursteilnehmerinnen die vielen positiven Wirkungen des von mir entwickelten Tanztrainings auf, die ich weiters über die vielen Jahre, die ich nun mein Tanzstudio schon führe, beobachten konnte.

Körperliche wie auch geistig-seelische Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Daher sollten wir sorgsam mit ihr umgehen, unser Wissen über Gesundheit erweitern und aktiv etwas dafür tun, um sie zu erhalten.

Die in dieser Broschüre angeführten Seminare sind verpflichtender Teil des gesamten Ausbildungslehrganges zur zertifizierten orientalischen Tanztrainerin.

Aber viele Seminare – siehe Beschreibung – können auch als Einzelseminare von allen interessierten Personen gebucht werden. Sie bieten eine wunderbare Möglichkeit, Wissen über vielfältige Gesundheitsthemen zu erweitern und praktisch anzuwenden sowie mehr über orientalischen Tanz und die ihn umgebende Kunst und Kultur zu erfahren.

Die Seminarleiterinnen sind ausgewählte Expertinnen für ihr jeweiliges Fachgebiet: Für körperlich und seelische Gesundheit wie auch für orientalischen Tanz und alle damit verbundenen Themenbereiche.

Die Seminardaten und -kosten sind im Folder „Seminariusübersicht und Daten“ angeführt.

Die ebenfalls im Folder „Seminariusübersicht und Daten“ angeführte kostenlose Info-Veranstaltung bietet eine ideale Möglichkeit, mehr über die Ausbildung und die einzelnen Seminare zu erfahren und Fragen abzuklären.

Ich freue mich auf alle Teilnehmerinnen – jene, die die gesamte Ausbildung absolvieren wollen, werde ich mit Rat und Tat begleiten; jene, die Einzelseminare buchen, werden sicherlich vom Wissenszuwachs profitieren und bereichert werden.

Herzlichst



Nura Stockinger

VORAUSSETZUNGEN zur Teilnahme an der gesamten Ausbildung zur zertifizierten Tanztrainerin für orientalischen Tanz mit Zertifikatsabschluss:

- Mindestalter 25 Jahre
- Teilnahme an der Info-Veranstaltung oder persönliches Gespräch mit Nura Stockinger, Lehrgangsführung
- Abgeschlossener Kurslevel Leicht-Fortgeschritten bzw. mindestens fünf Jahre durchgehendes Tanztraining – kann auch während des Lehrganges vervollständigt werden.
- Regelmäßige Teilnahme an Tanzkursen im Studio NURA während des gesamten Lehrganges
- Bereitschaft, sich intensiv mit den Ausbildungsthemen zu befassen
- Aktueller Strafregisterauszug
- Körperliche und seelische Stabilität
- Fortlaufende Weiterbildung nach Beendigung des Lehrganges im Rahmen der im Tanzstudio NURA angebotenen Kurse/Workshops/Seminare (Teilnahme an mindestens 1 Semesterkurs/Jahr)

An den einzeln gebuchten Seminaren können alle interessierten Personen ohne Voraussetzung teilnehmen.

Lehrgangs- und Seminarleiterin: **NURA Stockinger**,
Leiterin des Tanzstudios NURA



SEMINARE

- **Geschichte/Zeitgeschichte sowie Geografie der orientalischen Länder; Geschichte des orientalischen Tanzes im Besonderen (mit Skriptum)**
- **Orientalischer Tanz – NURA Methodik I**
- **Orientalischer Tanz – NURA Methodik II**
- **Orientalischer Tanz – NURA Methodik III**
- **Orientalischer Tanz – Liedinterpretation klassisch**
- **Orientalischer Tanz mit verschiedenen Schleiern**

Ausbildungsschwerpunkte:

- Handelsakademikerin
- Akademische Exportkauffrau, Uni Linz
- Rhetorik und Stimm- und Sprechtraining, WIFI
- Suggestopädie, WIFI
- Ganzheitliche Farb- und Stilberatung bei Karin Hunkel, D
- Lebens- und Sozialberaterin, Schwerpunkt Sexualberatung, WIFI
- jahrzehntelange, umfangreiche Sprachtrainings Englisch/Business English, Französisch, Spanisch, Russisch sowie NLP für Sprachtrainerinnen
- psychologische Ausbildung in Integrativer Bewegungs- und Leibtherapie, NÖ Landesakademie – Auguste Reichel
- psychologische Weiterbildung in Positiver Psychotherapie nach Peseschkian - bei Dr. Peseschkian
- Ausbildung zur Kreativtanztrainerin – NÖ Landesakademie – Auguste Reichel
- Ausbildung orientalisches Tanztraining und orientalische Tänzerin seit 1984: Erlernen und Praktikum des orientalischen Tanzes drei Jahre lang an der Quelle in einem arabischen Land sowie stetige Weiterentwicklung des Tanztrainings nach der NURA Methodik.



Berufsweg:

- Matura 1980
- Mitte 1980 bis Februar 1984 Fremdsprachenkorrespondentin
- März 1984 bis März 1987: Aufenthalt in den Vereinigten Arabischen Emiraten – Executive Secretary und Sprachtrainerin für Englisch und Deutsch an einer Abendschule in Dubai
- 1987 bis 1995: Exportmanagerin, weltweite Verkaufsleiterin und Bereichsleiterin – erweiterte Geschäftsführung
- Seit 1988 bis 1995: nebenberufliche Leitung von Kursen und Workshops orientalischer Tanz
- Mitte 1995: selbstständig – Gründung des Tanzstudios NURA

Aktuelle Berufungs-Schwerpunkte:

- Orientalisches Tanzstudio NURA für Gesundheit, Ausdruckstanz, Fitness und orientalische Tanzkunst
- Sprachtrainerin, im Besonderen für Englisch und Business English
- Farb-, Stil- und Imageberatung

**„Egal, was passiert,
am Ende werde ich tanzen.“**
Nura



SEMINAR „Dein Tempel für Gesundheit und Wohlbefinden“

Seminarleiter: **Dr. Alois Riedler**, *Humanmediziner*

Wäre menschliche Gesundheit ein Tempel, dann stünde dieser auf DREI großen, gleich starken Säulen:

Der **KÖRPER** als stoffliche Grundstruktur (die „Maschine“) – der **GEIST** als Persönlichkeit mit Verhalten und Weltbild und Bewusstheit – die **NAHRUNG** und alles, was wir uns zuführen oder auf uns einwirkt.

Das ist eine bekannte und im Grunde recht weit verbreitete Erkenntnis.

Ein gesunder Mensch ist ein sehr aufwändig und komplex organisiertes Wesen mit unglaublich vielen persönlichen Facetten. Über diesen menschlichen Organismus liefern Forscher und Wissenschaftler tagtäglich neue Fakten. Und ganz selbstverständlich gibt es über das unendliche Internet eine unüberschaubare Fülle von Informationen zu diesem Thema. Diese sind sehr oft unseriös und mehr von Marketing- oder anderen Ideen geformt. Nicht vergessen werden soll, dass sich die Medizin für die Reparatur bzw. Eingrenzung eingetretener Schäden zuständig fühlt.

An Gesundheitsthemen interessierte Personen haben es dann nicht leicht zu entscheiden, welchen Empfehlungen Glauben geschenkt werden kann und welchen nicht.

Es gilt sich zu besinnen und sich an den heilkundlichen Traditionen und deren auf Erfahrung basierendem Wissen zu orientieren. Die Säulen des Tempels stehen schon sehr lange und deren Gültigkeit bleibt bestehen.

Im Seminar sollen die wesentlichen biologischen Funktionsprinzipien eines menschlichen Organismus besprochen werden. Von der Zellebene leiten wir weiter zu Organ-Funktions-Wirkungen und Wechselwirkungen. Wir wollen erkennen, wie sich in einem Menschen alle Systeme gegenseitig beeinflussen – im positiven Sinn stärken und aufbauen und im negativen Sinn schwächen und (zer)stören können.

Das Menschenwesen lebt nicht im Glas-käfig, sondern ist ständig einer Vielzahl von äußeren Einflüssen „ausgesetzt“. Wir wollen die wesentlichen Faktoren betrachten und über deren Wertigkeit



VITA

- Studium der Humanmedizin
- Ausbildung zum Arzt für Allgemeinmedizin
- intensive Aus- und Weiterbildung in traditionellen Methoden klassischer Naturheilkunde (unter Einbeziehung traditioneller asiatischer Methoden)
- Psychotherapieausbildung (KIB, Balintarbeit, NLP Master pract.),
- Taijiquan und Qigong Praxis über 40 Jahre und Unterricht (IQTÖ Lehrtrainer),
- mehrjährige Erfahrungen mit ZEN und sufistischen Trancepraktiken, Seminar- und Vortragstätigkeit für Volksbildungsinstitutionen, in der Wirtschaft und für ärztliche Weiterbildung. Seit 20 Jahren Tango Argentino Aficionado und Lehrer (gemeinsam mit meiner Frau).

sprechen. Wo und wie weit kann ich als Individuum selbst bestimmen und mitbestimmen und wo muss ich mich schützen. Warum ist das Thema Ernährung für unsere Gesundheit von solch großer Bedeutung und was hat sich in den letzten 30 Jahren im Verständnis dazu geändert? Wir werden über das größte Organ des Körpers und dessen Bedeutung für die Gesundheit sprechen.

Es gibt neben dem Verstand, der nur eine Nebeninstitution des Bewusstseins ist, noch andere Seinsräume. Wie können wir Zugang bekommen und was hat das mit unserer Gesundheit zu tun? Und es soll genügend Raum für Fragen, Austausch, Diskussion bleiben. Ein Skriptum zum Nachlesen wird ebenfalls von mir erstellt.



SEMINAR „Wunderwerk Körper“

Seminarleiter: **Martin Zink**, *Gewerblicher-, medizinischer-, Heilmasseur, Kinesiologe*

Inhalte: Basis der Anatomie, Physiologie, Pathologie sowie passende Körperübungen

Unser Körper, konkreter unser Bewegungsapparat, ist die Grundlage der Bewegung.

Ganz selbstverständlich gehen wir durchs Leben und nehmen die hochkomplexen Zusammenhänge kaum wahr, die einer einfachen Bewegung zugrunde liegen. Erst wenn etwas schmerzt oder nicht reibungslos funktioniert, nehmen wir davon Notiz. Der Name „Bewegungsapparat“ verrät, worin oft die beste Medizin liegt – in **Bewegung** - aber bitte **richtig!**

In diesem Seminar vermittele ich in anschaulicher Weise Grundlagen zum Bewegungsapparat in Bezug zur gesunden Bewegung - und wohl kaum gibt es eine gesündere Bewegung als die des Orientalischen Tanzes, so wie NURA Stockinger ihn unterrichtet.

Dieses Seminar richtet sich an alle, die mehr vom „Wunderwerk menschlicher Körper“ wissen möchten und nützliche Informationen mitnehmen wollen, um ihre körperliche Gesundheit zu verbessern und zu erhalten.

Ein Skriptum wird mein Seminar ergänzen.

VITA

Ausbildung:

- Gewerblicher-, Medizinischer-, Heilmasseur
- Kinesiologe
- Kosmetiker

Weiterbildung:

- ISBT-Bowentherapie (Faszientherapie)
- Ayurveda-Massage-Praktiker (über drei Jahre im In- und Ausland)
- CranioSacral-Arbeit
- Physioenergetik (Kinesiologischer Zweig speziell für den medizinischen Fachkreis über 3 Jahre)
- Elektrotherapie
- Hydro-Balneo-Therapie

Bisherige Tätigkeiten (Auszug):

- 20 Jahre direkter Kontakt mit Kunden und Patienten in angestellter und selbstständiger Tätigkeit
- durchgehend Weiterbildungen im Bereich Körperarbeit und Therapie
- Praxis für Körpertherapie in Wien - Schwerpunkte sind Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates und des Stoffwechsels (Kinesiologie)
- Trainertätigkeit im Bereich dermatologischer Kosmetik für Apotheker und Ärzte



SEMINAR „Frauenkörper-Körperwissen-Wissen der weiblichen Kraft: Frauenheilkunde trifft Tanz“

Seminarleiterin: **Dr. Anna Brucker**, *Gynäkologin*

In meinem Seminar werde ich die Grundrisse der weiblichen Anatomie im Innen und Außen mit besonderer Gewichtung des Beckenbodens erläutern.

Die Macht und Wichtigkeit der Hormone erfährst Du anhand der Besprechung der jeweiligen Phasen im Leben einer Frau:

Kindheit - Pubertät - die fertile Phase mit Schwangerschaft - Geburt - Mutterschaft - die Wechseljahre - das Alter.

Das Thema Partnerschaft, Sexualität und Selbstliebe findet Raum, auch die Interaktionen der häufigsten gynäkologischen Erkrankungen mit dem Selbstwertgefühl.

Ich werde Dich auf eine Wanderung durch das weibliche Leben mitnehmen mit besonderer Akzentuierung der Meilensteine der körperlichen und auch seelischen Entwicklung, damit Du ein Basiswissen im Bereich der Frauenheilkunde erwerben kannst.

Ein Skriptum zum Nachblättern werde ich auch erstellen.

VITA

Ich bin in Bozen geboren und wollte schon bald Medizin studieren. Nach meinem Medizinstudium in Innsbruck, wo ich auch meinen Mann kennen lernte, kam ich nach Linz und habe dort in den Krankenhäusern der Barmherzigen Schwestern und Brüder zuerst den Turnus absolviert und dann meine Fachausbildung in der Frauenheilkunde: Damals war ich unter den ersten Frauen in diesem Fach!

Ich wollte auch immer eine „Frauen-Medizin“ der anderen Art betreiben und die damalige Männerdomäne durchbrechen.

Nach Abschluss der Fachausbildung habe ich mich als Wahlärztin in Eferding niedergelassen, wo ich heute noch tätig bin.

Damit ich mein Wissen erweitern konnte, absolvierte ich noch Zusatzausbildungen in Körper- und Ohr-Akupunktur, und auch die Orthomolekulare Medizin hat es mir angetan. Mein Mann und ich haben zwei Töchter, die beide schon verheiratet sind, und fünf Enkelkinder.



SEMINAR „Mein State of Excellence als Trainerin/Unterrichtende/Vortragende“

Psychologische und pädagogische Grundlagen für
Training/Unterricht/Vortrag/Präsentation in Theorie und Praxis

Seminarleiterin: **Mag. Beatrix Ahammer**,
*Psychotherapeutin, Pädagogin und
Bewegungspädagogin*

Schulen des Körperbewusstseins mit Hilfe der Franklin(R)-Methode

Die Franklin®-Methode bewirkt Entspannung und Körperfitness und stellt den Muskeltonus optimal ein. Mit Achtsamkeitsübungen und Entspannungssequenzen kann man in kurzen und effektiven Übungen schnell und anhaltend helfen und aus ungünstigen Haltungsmustern aussteigen. Durch das Verstehen einfacher anatomischer Abläufe und bewusstes Wahrnehmen werden ungünstige Handlungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue, optimale Muster ersetzt.

Die wichtigsten Punkte:

- Erdung: Wenn du gut verwurzelt bist, kommst du auch leichter in einen Flow
- Achtsamkeit bei der Körperaufrichtung
- locker-leichte Schultern und entspannter Nacken
- vertiefte Atmung
- ein theoretischer Überblick zu den wichtigsten psychischen Auffälligkeiten und eine gute Abgrenzung als Trainerin, Unterrichtende oder Vortragende.

VITA

Schon als Teenager las ich zufällig ein Buch von Sigmund Freud und beschloss, Psychotherapeutin zu werden. Ich bin überglücklich, mein Ziel erreicht zu haben, entwickle mich immer weiter und arbeite mit Freude. Es ist jedes Mal ein Glücksgefühl auch für mich, wenn Klienten nach der Stunde erzählen, dass es ihnen viel besser geht. Ich bin verheiratet, habe zwei Kinder und drei Enkelkinder.

Ein paar Eckdaten

- Studium für Psychologie/Pädagogik/ Philosophie und Mathematik.
- 10 Jahre Gymnasiallehrerin
- über 26 Jahre freiberufliche Praxis mit Schwerpunkt Familien - Paare - Kinder - Jugendliche - Einzelpersonen.
- Bewegungspädagogin

Aus- und Weiterbildungen in folgenden Bereichen:

Gesprächstherapie, sensitive Gestaltmassage, Kindertherapie, Paar- und Familientherapie, Supervision, systemische Strukturaufstellungen, Bewegungspädagogik, Franklin®-Methode, Yoga.



SEMINAR „Rhythmen und Instrumente der orientalischen Welt“

Seminarleiter: **Gerhard Reiter**,
Profimusiker/Percussionist

Der Orient (aufgehende Sonne) blickt auf eine lange Zeit kultureller Entwicklung zurück.

Auch geografisch nimmt er einen gewaltigen Raum ein, ausgehend vom ehemaligen Mesopotamien (heute ungefähr Irak und Syrien). Dieser kulturelle Pool hat sich in den Jahrtausenden ungeheuer entwickelt, und so kam es im Laufe der Zeit zu vier wichtigen Zentren: Bagdad, Damaskus, Kairo und Granada. Die Ausdehnung fand aber auch in den Osten statt, sodass wir heute Einflüsse bis nach Indien kennen.

Dementsprechend vielfältig sind die musikalischen Stile und auch die Formen der Instrumente. Von ihnen zählen diverse Saiteninstrumente, Flöten und besonders Schlaginstrumente zu den wichtigsten. In diesem Tages-Seminar stelle ich die wichtigsten Instrumente vor und zeige regionale Zusammenhänge und Besonderheiten auf.

Auch die wichtigsten Rhythmen werden wir theoretisch und praktisch erarbeiten.

Ergänzt wird der Kurs durch ein ausführliches Skriptum und veranschaulicht durch das Ansehen authentischer Videos und Demonstrationen von mir.

VITA

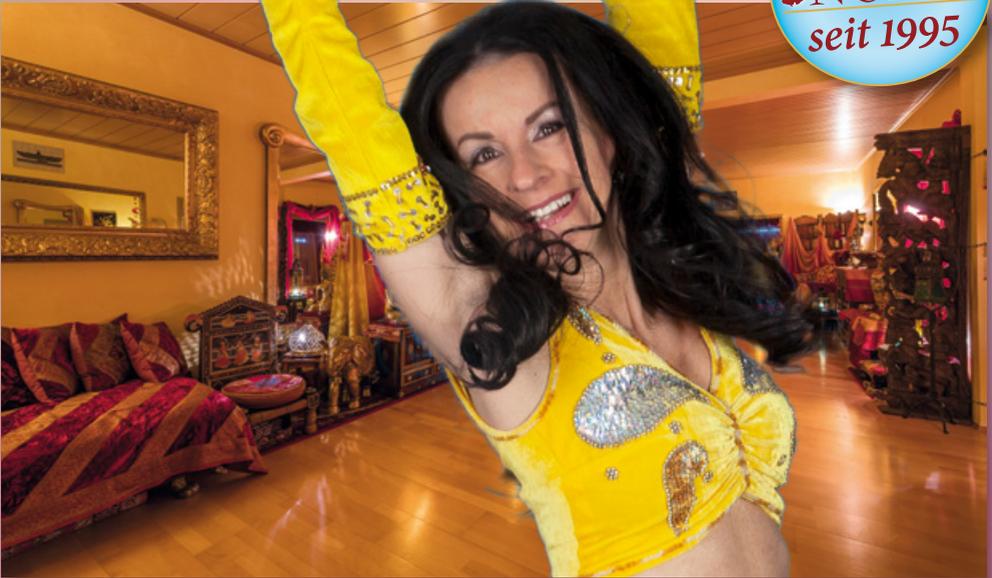
Ausbildung (Percussion und außereuropäische Musik) in Bombay, Cairo und Havanna

Bisherige Tätigkeiten (Auszug):

- Tonträgerproduktionen und Konzerte mit unterschiedlichen Ensembles und Musikern durch Europa, Israel und den Mittleren Osten
- Auftritte mit vielen orientalischen Tänzerinnen (z. B.: Sherezade, Leila Haddad, Nura, Amoura, Dalya Rami, ...)
- Kompositionen von Bühnenmusik für Wiener Theater und Festwochenproduktionen
- Wissenschaftliche Lehrfilme für die Uni Wien und den ORF
- Lehrtätigkeit für das PI (jetzige PH), das ORFF-Institut Salzburg, die Musik-Universität Graz, die Sibelius-Akademie Helsinki (2004) und als Gast an Pflichtschulen
- Vorlesungen am Institut für Musikwissenschaft, Wien
- Lehrer im LMS-Werk OÖ (seit 2002)
- Lehrauftrag an der Bruckner-Privatuniversität Linz (seit 2003)
- seit 1983 vielfältige Publikationen über Percussion (Bücher, CDs und DVDs)



AKADEMIE FÜR GESUNDE BEWEGUNG
UND ORIENTALISCHEN TANZ



Anreise zum Tanzstudio NURA

Anzengruberstr. 6, 4050 Traun/Ortsteil St. Martin



Das Tanzstudio NURA ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen:

- aus Linz (Bus 43 vom Hessenplatz oder Unionkreuzung: Haltestelle „St. Martin“ – ca. 3 Gehminuten)
- mit dem Zug (Bahnhof im Ortsteil St. Martin – ca. 10 Gehminuten)
- mit dem City Bus aus Traun (Bus Nr. 633, Haltestelle B1 Nebenfahrbahn – ca. 3 Gehminuten)

Anzengruberstraße 6, 4050 Traun / Stadtteil St. Martin
Mobil: 0664 16 49 518, E-Mail: info@nura-tanz.at

www.nura-tanz.at