

# Anji – Tanzkurs-Guidelines

## Wer am Unterricht teilnimmt erklärt sich bereit die folgenden Prinzipien zu beherzigen und zu befolgen:

1. Fair ist fair: Wer am Kurs teilnimmt zahlt auch bereitwillig die Kursgebühr. Bitte wartet nicht darauf, dass ich Euch dran erinnere. Es ist so viel einfacher, wenn ihr auf mich zukommt. Ich danke Euch im Voraus!! :)
2. Wenn ihr Kursstunden verpasst ist das erstmal grundsätzlich Euer „Problem“. D.h. es gibt von mir keine Erstattung oder Ermäßigung, wenn ihr es nicht schafft an allen Terminen teilzunehmen. Ich weiß aber auch, dass man mal spontan verhindert ist oder krank wird und dafür möchte ich Euch entgegen kommen! Darum gibt es die Möglichkeit Stunden während der Kurslaufzeit in einem anderen Kurs nachzuholen.
3. Ihr seid die Hauptpersonen! Ich mache den Unterricht für Euch. Gebt mir gerne Feedback wenn es Euch zu schnell, zu langsam, zu schwierig oder zu langweilig ist, ihr Dinge nicht verstanden habt und wiederholen möchtet oder ihr bestimmte Themen wünscht (sofern ich sie unterrichten kann).
4. Tanzen umfasst Geist, Körper und Seele und jede von uns ist selbst verantwortlich für sich und ihre Gesundheit! Darum seid gut zu Euch, seid achtsam, geht an Eure Grenzen aber überschreitet sie nicht in ungesunder Art und Weise. Wenn ihr gesundheitliche Probleme oder Verletzungen habt, die Euch beim Tanzen oder im Unterricht einschränken, oder wenn ihr schwanger seid informiert Euch bei einer medizinisch ausgebildeten Fachkraft darüber was ihr tun dürft und was nicht.  
Und online gilt noch mehr als im Studio: ich stecke nicht in Eurer Haut, ich spüre nicht was ihr spürt, und ich sehe Euch nur sehr eingeschränkt. Darum ist Eure wichtigste Aufgabe Eure Gesundheit über das Kursmaterial zu stellen und stets darauf zu achten, dass ihr nichts tut was Euch nicht gut tut.  
Für materielle, geistige oder körperliche Schäden, die im Zusammenhang mit dem Unterricht oder der Benutzung der Technik entstehen, übernehme ich keine Haftung.
5. Zur Unterrichtsmoral: Ich möchte dass der Tanzunterricht ein Ort ist, an dem ihr ihr selbst sein könnt. Dafür ist es wichtig, dass Vertrauen und gegenseitige Unterstützung herrschen. Der Unterricht ist kein Ort für Vergleiche, Selbstzweifel oder Missgunst. Und auch nicht für Rassismus, Homophobie oder jegliche andere Diskriminierung. Jede von uns ist einzigartig – in ihren Erfahrungen, ihrem Wissen, ihrem Können, ihrem Körper, ihren Lernvorlieben, Zielen und Motivationen. Jede von uns ist auf ihrem eigenen, einzigartigen Weg des Lernens und Wachsens. Darum bringt es gar nichts sich mit anderen Teilnehmerinnen zu vergleichen – das führt bei den meisten Menschen nur zu übersteigter Selbstkritik, Missgunst und anderen negativen Gefühlen. Wie schade, überflüssig und kontraproduktiv!! Stattdessen probiert Folgendes:
  - Vergleicht Euch nicht mit anderen, sondern mit Euch selbst, z.B. wie ihr vor einem Jahr getanzt habt und wie heute.
  - Nehmt das Wörtchen „noch“ in Euren aktiven Sprachgebrauch auf: Ihr könnt etwas NOCH nicht, statt nur nicht. Das zeigt Euch, dass ihr auf dem Weg dahin seid, und dass die Kraft zur Veränderung in Euch selbst liegt. Kontinuität und Regelmäßigkeit sind die Schlüsselemente des Lernens und Wachsens.
  - Betrachtet Dinge die ihr im Augenblick (noch) nicht meistert, als einen wunderbaren Anreiz noch mehr in Euren Körper zu kommen, noch mehr lernen, noch mehr wachsen zu können. Ihr werdet so viel Positives über Euch selbst erfahren, wenn ihr Euch immer denkt: ja! Ich bin auf dem Weg. Ich kann es mit jedem Mal ein bisschen besser!
  - Habt Spaß am Bewegen. Stellt Euch vor ihr seid wie kleine Kinder, die mit der größten Freude das Laufen lernen. Hinter jedem Schritt eröffnen sich neue Möglichkeiten und Potenziale, jedes Hinfallen ist eine freudige Erkundung von Schwerkraft und Gleichgewicht.
  - Feiert Euren Körper!!! Er ist das Beste was Euch auf dieser Welt passieren konnte. Ihr erlebt alles durch ihn, er ist Euch absolut treu und macht so vieles mit. Ohne ihn wärt ihr nicht! Mit anderen Worten – ihr seid Eurer Körper. Ihn zu lieben, bedeutet Euch selbst zu lieben.  
Was uns die Medien versuchen einzubläuen, (wie wir auszusehen haben um akzeptiert zu werden, etc.) ist

reiner Marketingquatsch! Jede von uns ist perfekt wie sie ist. Und tanzen ist ein Ausdruck dessen. Gerade Fusion Bellydance ist aus einer Bewegung der Emanzipation, Körperbejahung und Selbstakzeptanz erwachsen. Tanzen ist dazu da MIT Eurem Körper zu arbeiten, statt gegen ihn.

In diesem Sinne: VIEL SPASS BEIM TANZEN!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!