



Rachel Brice (USA/Planet Earth)

Obwohl Rachel wie ein Wesen vom anderen Stern wirkt, ist sie doch fern der Bühne eine sehr humorvolle Person und spirituelle, gründliche Lehrerin. Im letzten Jahr löste ihr Kommen eine wahre Hysterie bei ihren Fans in ganz Europa aus. Ihre Klassen waren innerhalb von 6 Tagen voll gebucht! Wir sind gut auf den nächsten Ansturm vorbereitet – wartet jedoch nicht zu lange, wenn Ihr diese Ausnahmekünstlerin live erleben wollt!

Although Rachel could very well have descended from another galaxy – her exquisite “super human” Tribal dancing makes you think that – you will

find that she is not only human but also a caring grounded teacher and humorous person. Last year she caused hysteria among her fans who flocked into her workshops from all over Europe. Her classes were fully booked within 6 days. So if you want to study with the top master teacher of Tribal don't wait too long!

Rachel 1: Workshop Kamele und Einführung für Backbends (alle Level)

Der obere Teil des Rückens ist sehr wichtig für schöne – und gesunde! – Backbends. Rachel zeigt Euch Übungen zur Verbesserung der Flexibilität und Kraft von Oberkörper, Abdomen, Vorder- und Rückseite der Wirbelsäule, die dann überleiten zu Kamelen, Rückbeugen des Oberkörpers und den berühmten Backbends.

Undulations and Introduction to Backward Bending (All levels)

Access to the upper back is one very important element in a healthy and beautiful backbend and undulation. Rachel begins with exercises to increase flexibility and strength in the chest, abdomen, upper back and front of the spine, then moves on to the fundamentals of undulations and begins to work with “laybacks” and backward bending.

Rachel 2: Workshop Seitliches Schlängeln (Tribal-Kamele +Bodywaves, alle Level)

Tiefe und isolierte Kontraktionen der Muskeln sind ein sehr wichtiges Element für Tribal Fusion Style. Diese Klasse beinhaltet die muskulären Isolationen der lateralen (seitlichen) Muskel des Torso – die Voraussetzungen für fließendes und langsames Tanzen.

Sidewinders, Undulations and Body Waves (All levels)

Deep and isolated muscular contraction is an important key element in Tribal Fusion Style. This class will focus on the muscular isolations for the fundamental movements of Belly Dance in the lateral muscles of the torso. The foundation for slow, goeey dancing.

Rachel 3: Workshop Hip Work (alle Level)

Tiefe und isolierte Kontraktionen der Muskeln sind ein sehr wichtiges Element für Tribal Fusion Style. Diese Klasse beinhaltet die muskulären Isolationen, die für Hüftbewegungen erforderlich sind und “Drills” für klare und schnelle Hüftbewegungen.

Hip Work (All levels)

Deep and isolated muscular contraction is an important key element in Tribal Fusion Style. This class will focus on the muscular isolation for the fundamental movements of Belly Dance in the hips. We will focus primary on drills for clean and fast hip work.

Rachel 4: Kombinationen für Improvisationen und Choreographie

Es werden Kombinationen unterrichtet, die sowohl für Improvisation als auch Choreographie nutzbar sind. Ihre Anwendung wird zu langsamer, später schnellerer Musik gezeigt. Die Klasse beginnt und endet mit yoga-asana-ähnlichen Übungen.

Combinations for Improvisations and Choreography (All levels)

Students will learn two or three combinations that can be used in improvisational dance or inserted into a choreography. Combinations will be taught to be used for a slow piece of music, then applied to faster pieces. Class will begin and end with yoga asana-based dance movement preparation.

For all Rachel Brice classes: Please wear comfortable stretchy clothes, bring a yoga mat, snacks, water, a notebook and finger cymbals.
