

Shakti  Dance®

Freude und Leichtigkeit

mit

Tanz-Yoga



Komme entspannt bei dir an.
Bringe deine Energien in Fluss.
Für mehr Inspiration und Bewusstsein.



Wann:

Samstag von 10.00 – 11.30 Uhr am
07. + 21. September 2024
05. + 19. Oktober 2024

Wo:

satyam Yoga Zentrum
Raum Mahadevi
Schoren 10, 3215 Gempenach
Gratis Parkplätze vor dem Gebäude

Kosten:

Fr. 35.- pro Kurs à 90 Min.
Bar oder mit TWINT vor Ort bezahlen.
120.- für alle 4 Kursdaten.

Anmeldung:

Tina Crameri
079 783 19 80
crameri.tina@gmail.com

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Durchführung ab 3 bis max. 10 Personen.
Verbindliche Anmeldung bis mindestens 24h vor Kursbeginn.

Wir verbinden mit Atem und Bewegung, Körper und Geist, Herz, Bauch und Kopf, Yin und Yang, Shiva und Shakti.

Durch das Tanz-Yoga können wir ein Gefühl der Verbundenheit erfahren, wenn die Wellen unseres Geistes zur Ruhe kommen.

Die Praxis besteht aus 8 Phasen:

1. Einstimmen (Adi Mantra)
2. Stretchings
(Fließende Dehnübungen am Boden)
3. Stehende Übungen (Schrittfolgen)
4. Freier Tanz
5. Shavasana (Entspannung)
6. Getanzte Meditation
7. Reflexion in Stille
8. Abschlussmantra (Sat Nam)

Tanz-Yoga ist für alle geeignet und wird auf deinen individuellen Fitnessstand angepasst.

Du bist willkommen – so wie du bist!