



WORKSHOP YOGA MEETS DANCE

Samstag, 15.10.2022 von 16:00h - 19:00h



In meinen Workshops „YOGA MEETS DANCE“ verbinde ich zwei Leidenschaften – Yoga und Tanz. Ich bringe meine langjährige Tanzerfahrung ein und kombiniere sie mit meinem Wissen im Yoga zu einem „Lyrical Dance Flow“.

Die positive Energie des Tanzes und der Musik nutzend, erarbeiten wir gemeinsam einen fließenden „Flow“ aus kleinen Tanzelementen und klassischen Asanas. Wir nehmen uns viel Zeit und Raum für die kleinen, technischen Details, um dann gelöst in den „Flow“ gehen und in die Musik abtauchen zu können.

Zur Teilnahme ist keine Tanz-Erfahrung notwendig, Grundkenntnisse im Yoga sind vorteilhaft. Wichtig sind vor allem gute Laune und viel Lust auf Bewegung mit Musik!

Neben der Musik und den einzelnen Asanas behandeln wir auch immer ein philosophisches Thema, aus dem Du auch außerhalb der Matte etwas „mitnehmen“ kannst.

30,00€ für Mitglieder

40,00€ für Nicht-Mitglieder

**“Wenn man in die Musik und die Bewegung völlig abtauchen kann, dann ist Tanzen eine Art von Träumen mit Körper und Geist.“
Sonja von Gorrissen**