

Special am Freitag, den 1. September
oder/und 27. Oktober 2023

Yoga Dance

Tanz ist Hingabe, Expression und Dynamik.

Yoga ist Harmonie, Balance und Loslassen.

Der Kurs **Yoga Dance** vereint die gegenteiligen – und im Grunde doch so ähnlichen - Prinzipien von Tanz und Yoga zu einer belebenden und mitreißenden Praxis. Wir kombinieren Asanas zu dynamischen Folgen im Rhythmus der Musik - schnelle Abfolgen und gehaltene Sequenzen wechseln sich dabei ab. Die Musik und die Flows werden Teil deines Körpers und ermöglichen dir schon bald, loszulassen und in der Bewegung aufzugehen.

Yoga Dance fördert deine Kreativität , Vitalität und Flexibilität und schenkt dir ein positives Körper- und Lebensgefühl.



Teilnahmevoraussetzungen:

Du solltest keine akuten körperlichen Beschwerden haben. Yoga- und/oder Tanzerfahrung hilft dir, nicht zu viel Nachdenken zu müssen und dich im Takt treiben zu lassen, ist aber keine Voraussetzung.

Wann: Freitag, **1. September oder/und 27. Oktober 2023** / 18:00 – ca. 20:00 Uhr

Wie: **20,00 € Kursgebühr**

Anmeldung: sandra@atelier-kirschbluete.de / 0179 665 1499 (Sandra)
oder direkt im Atelier