

Special am Freitag, den 22. März 2024 und  
Freitag, den 31. Mai 2024

# Yoga Dance

*Tanz ist Hingabe, Expression und Dynamik.  
Yoga ist Harmonie, Balance und Loslassen.*

Der Kurs **Yoga Dance** vereint 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, 22. März 2024 / 18:00 – ca. 20:00 Uhr und/oder  
Freitag, 31. Mai 2024 / 18:00 – ca. 20:00 Uhr

**Wie:** **20,00 € Kursgebühr**

**Anmeldung:** [sandra@atelier-kirschbluete.de](mailto:sandra@atelier-kirschbluete.de)  
0179 665 1499 (Sandra)