

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.

Kurse:

Dienstag, 2. Okt. 2018

19.30 – 21.00 Uhr

Dienstag, 4. Dez. 2018

19.30 – 21.00 Uhr

**Ab Januar wöchentlich
dienstags 19.30 Uhr.**

Preise:

Einzelstunde 14,00 €
Zehnerkarte 120,00 €
(auch in anderen Yoga-Kursen einlösbar)



Teilnahmevoraussetzungen:

Du solltest bereits Yoga- und/oder Tanzerfahrung mitbringen und ein gutes Rhythmusgefühl haben, um nicht zu viel Nachdenken zu müssen und dich im Takt treiben lassen zu können.

Kursraum:

Atelier Kirschblüte
Jonsdorfer Str. 5, 01259 Dresden