

santosa-raum für yoga

bietet an:

Tanz * Yoga * Achtsamkeit

Workshop-Tag am **Samstag, den 20. November 2021**

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr: ***Tanz*** mit Tanja Schramma



Dieser Workshop richtet sich an alle erwachsenen Tanzbegeisterten mit allgemeiner Tanzerfahrung, denen eine Möglichkeit zum Tanzen bisher gefehlt hat. Eingeladen sind auch die, bei denen die letzte Tanzerfahrung schon ein Weilchen zurück liegt.

Der Kurs basiert auf der klassischen Technik des Jazz und Modern Dance.

Er bietet die Möglichkeit sich bei der Bewegung zur Musik im eigenen Körper zu spüren und durch den Tanz bewusst wahrnehmen. Wenn man in den Flow kommt, können die Gedanken abschalten und die Aufmerksamkeit ist nur auf den Körper, die Musik und die Bewegung gerichtet. Dem Teilnehmer bietet sich die Gelegenheit, die eigenen Emotionen beim Tanzen zum Ausdruck zu bringen, sich auszuprobieren und kreativ zu sein. Ein wichtiger Teil des Ganzen ist die Freude und der Spaß am Tanzen und an der Bewegung **€ 20,00 pro Person**

13:00 Uhr bis 14:30 Uhr: ***Yoga*** mit Claudia Halmbacher



Diese Yoga Schnupperstunde richtet sich an alle, die schon immer mal Yoga probieren wollten!

Ideal ist der Workshop auch für Yogis, die schon länger nicht mehr praktiziert haben und wieder einen Einstieg finden möchten. In dieser Yogastunde werden wir Vinyasa Yoga Flow üben, das für alle Levels geeignet ist.

Das Ziel der LANGFRISTIGEN Yogapraxis ist es, sich - sowohl geistig als auch körperlich- ausgeglichener, zufriedener und beweglicher zu fühlen.

„Eine Unze Praxis ist mehr wert als eine Tonne Theorie.“
(von Swami Sivananda) **€ 20,00 pro Person**

mehr INFO findest du unter: www.santosa-yoga.de

15:00 Uhr bis 17:00 Uhr: ***MBSR - Stressabbau durch Achtsamkeit***
mit Johannes Christa

Diese kurze Einheit ist besonders für all diejenigen gedacht, die bewusster mit sich in Kontakt treten möchten und sich dabei einen freundlicheren Umgang mit sich selbst wünschen.

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) nach Jon Kabat Zinn ist eine Hommage an die Menschlichkeit in ihrer tiefsten Form und lehrt Menschen, mit all ihren Schwierigkeiten und Katastrophen auf eine heilsame Art und Weise umzugehen und daraus Kraft, Einsicht und Ganzheit zu entwickeln.



Der Inhalt des Seminars:

- Das achtsame Erlernen und Vertiefen eines heilsamen Weges im Umgang mit Stress.
- Achtsamkeit wird entwickelt durch die Essenz der Übungen wie z.B. der Körperarbeit wie dem Bodyscan, Meditationen, achtsames Yoga, Metta).
- Praxis wird mit Theorie aus der Neurowissenschaft und Epigenetik kombiniert.
- alle Übungen sind auch ohne Erfahrung in Yoga und Meditation möglich und somit auch für Anfänger geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke, Schreibzeug **€ 25,00 pro Person**

Paketpreis: bei Buchung aller drei Kurse **€ 60,00 pro Person**

Anmeldung ist bei allen drei Kurs-Leitern möglich:

info@santosa-yoga.de
jc@mitgefuehls-werkstatt.com
tanja.schramma@gmail.com

Info:

In den Stunden im Studio gilt die 3G Regel und die üblichen Corona Hygiene Maßnahmen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.