

WORKSHOP

1. Oktober 2011



NATARAJA - YOGA TRANCE DANCE

Eine Nach mehreren erfolgreichen Durchführungen in unseren Yoga Retreats, Workshops und Yogalehrerausbildungen, haben wir uns entschlossen mehrmals im Jahr einen Nataraja - Yoga Trance Dance Workshop anzubieten.

Der nächste wird am Samstag, 1. Oktober 2011 stattfinden.

Dance like Shiva and enjoy your own Flow!

Nataraja - Yoga Trance Dance ist eine energetische Bewegungsmeditation, zur Befreiung der kreativen Lebenskraft. Denn das Leben ist ein Tanz und wir alle sind als TänzerInnen des Universums geboren!

Nataraja - Yoga Trance Dance verbindet uns mit der ständigen Vibration des Universums, mit dem eigenen Fluss und die Lebenskraft die in uns steckt.

Wann: Samstag, 1. Oktober 2011 | **Zeit:** 10h00 bis 13h00

Ort: Asia Budo Center, Meierhofplatz, Limattalstrasse 170, 8049 Höngg ZH

Preis: CHF 75.-

In diesem Workshop erfährst du:

- Den eigenen Lebensfluss und Energie, die durch die fließenden Bewegungen des Tanzes und der Atmung entstehen
- Das meditative Üben von Surya Namaskar (Sonnengruss)
- Die Wirkung der Asanas (Körperstellungen) auf den Körper und Geist
- Die Kontrolle des Atems und die Reinigung des Körpers durch Pranayama (Atemübungen)
- Die Absolute Entspannung durch Yoga Nidra (Tiefenentspannung)

Eine gute Möglichkeit deine Yogapraxis zu vertiefen! Dieser Workshop spricht alle an. Für Nataraja Yoga Trance Dance sind keine Yoga oder Tanz Vorkenntnisse erforderlich.

Durchgeführt wird der Workshop von Carolina Fischer Waibel, Dipl. Yogalehrerin, www.athayoga.ch und Rajeshwari-Zorahaima Waibel, Dipl. Yoga, Tai Chi und Qi Gong Lehrerin, www.iavel.ch Teilnehmerzahl ist beschränkt. Jetzt anmelden und deinen Platz reservieren! Anmeldungen bitte unter info@athayoga.ch Wir freuen uns auf dich!