

Yin Yoga & Tanz inspiriert von den 5 Rhythmen

4 Tages-Workshop im Mythos Corfu

in der Woche vom 10.9.2016 bis 17.9.2016

Raus aus dem Hamsterrad, rein in den Körper!

Eine Woche lang dem eigenen Rhythmus folgen und ganz bei dir selbst ankommen.

Dieser Workshop ist eine Einladung deinen Körper, deine Seele und dein wunderbares Herz tiefer aufzuspüren. Dich, genau wie du bist, zu erleben, zu genießen und dich dabei tief zu entspannen.

Der lebendige Tanz und das magische Yin Yoga sind wie eine Liebeserklärung an dein ganzes SEIN.



Yin Yoga ist ein sanftes Yoga, mit lang gehaltenen Yogapositionen am Boden, im Sitzen oder im Liegen. Die meisten dieser Haltungen werden ohne Muskelaktivität ausgeführt. Durch dieses ruhige Halten der Asanas werden sehr tiefliegende Gewebe und Körperbereiche angesprochen. Blockaden, Verspannungen und Verkürzungen am Bindegewebe, an Bändern und an Gelenken lösen sich Stück für Stück wie von selbst.



Zum Ausgleich von Yin Yoga tanzen wir und lassen uns dabei von den 5 Rhythmen inspirieren. Alles was ausgedrückt werden will kommt durch den Tanz in Bewegung. Egal wie du gerade bist, was gerade in dir sein will: Ob unbekümmert, spontan, wild, zart, sinnlich, kraftvoll, liebend, lebendig oder sanft fühlend. Das Tanzen ist ein Geschenk, das dich auf direkten Weg und einfache Weise tief mit dir selbst in Verbindung bringt.

4 Tage jeweils 11.00 – 14.00 Uhr im Mythos auf Corfu

Seminarpreis: 120,-€

Astrid Nora Moeller: Yin und Hatha Yogalehrerin, 5 Rhythmen Tänzerin zertifizierter Coach und Mentaltrainerin/Quantenheilung (nach Bruce Lipton und Robert M. Williams)



KEEP
CALM
AND THINK
OF SUMMER
IN GREECE