

Newsletter Yoga trifft Tanz trifft Yoga

Die Sommerpause ist vorbei, let`s move

Save the date

Wir freuen uns, am 4. Oktober 2021, den nächsten «Yoga trifft Tanz trifft Yoga» Workshop durchzuführen (siehe Flyer im Anhang).

Zur Teilnahme am Workshop braucht es keinerlei Vorkenntnisse.

Alle sind herzlich willkommen, die sich bewegen möchten und ihrem Körper & Geist etwas Gutes tun wollen.

Ab sofort wird es ein paar Neuerungen geben:

- An- & Abmeldung bis spätestens 48 h vor dem Workshop
- Falls keine Abmeldung erfolgt oder die Abmeldung zu spät erfolgt, verrechnen wir 50% des Kursgeldes
- der Kurs findet ab 5 Personen statt, falls bis 48h vor Workshopstart zu wenig Anmeldungen eingetroffen sind, erlauben wir uns den Workshop per Mail abzusagen

Yoga trifft Tanz trifft Yoga

wir möchten diesen Newsletter nutzen, um kurz vorzustellen was uns, für unseren Unterricht, wichtig ist und auf was wir Wert legen

Sara: «Kurz vorweg, Viniyoga ist keine Yogaform, sondern beschreibt den Umgang mit den Übungen des Yoga. Viniyoga stellt den einzelnen Menschen mit seinen Möglichkeiten in den Mittelpunkt. So geht es mir weniger um artistische Kunststücke, Leistungsorientierung oder dass du einer Form, die von mir vorne vorgegeben ist, entspricht. Vielmehr geht es mir darum, dass du bei dir sein kannst und in der Selbstwahrnehmung bist.

Das Vini Yoga, das ich unterrichte, hat somit einen etwas ruhigeren und anderen Umgang mit dem Yoga als gemeinhin bekannt und ist somit eine optimale Ergänzung zum kraftvolleren Tanzen 😊
Durch diese Einfachheit bleibt viel Raum für die Qualität im Üben. Diese Qualität besteht in koordinierter Bewegung verbunden mit dem Atem und hoher Achtsamkeit.»

Viva: «Ich möchte, dass die Freude im Vordergrund des Tanzens stehen kann. Freude am Bewegen, an den Bewegungen, am Körper, seinen Funktionen, seinen Bewegungsmöglichkeiten. Es werden zwar Schrittelemente, Schritt- & Bewegungsabfolgen gelernt und daran gearbeitet, dass «Eigene» darf immer darin Platz haben. Die Möglichkeit soll bestehen, dass alle ihren Ausdruck, ihre Emotionen, ihren Bewegungsstil ausleben & erleben können. Musikalisch ist es mir wichtig, dass es anregend, motivierend, anstossend ist und die Musik im Körper gefühlt werden kann. Durch das Vini Yoga kann der Körper mobilisiert und aufgewärmt werden, damit die Gelenke für weitere Belastungen vorbereite sind. Während dem Tanzen darf die Pulsfrequenz gerne mal erhöht sein» 😊

Wir freuen uns, euch am 4. Oktober begrüßen zu dürfen

Sara & Vivianne