

## Yoga und Tanz

### Zeitraum

Sa., 30.04.2022

ab 09:00 Uhr

So., 01.05.2022

bis 17:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte

### Referent/en

#### **Johanna Huter**

Theaterpädagogin, Kulturarbeiterin, Yogalehrerin, Performerin

#### **Katharina Schwärzer**

Musik- und Bewegungspädagogin, Performerin und Musikerin, Leiterin diverser Kurse und Fortbildungen im Bereich Rhythmik, Bewegung und Ausdruck

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

An diesem Wochenende begegnen sich zwei Welten, die Vieles eint: Die Arbeit mit dem eigenen Körper, das Präsent-Sein im Hier und Jetzt, die Bewegung, der Fokus... Der Workshop bietet die Möglichkeit, unseren Körper auf verschiedenste Art und Weise in Bewegung zu bringen. Bewegung inspiriert, beruhigt, aktiviert und stärkt unser Selbstbewusstsein. Durch intensive Auseinandersetzung mit dem Körper von Kopf bis Fuß tauchen wir tief, finden Energie, Kraft und Ruhe. Tanz und Yoga zeigen sich dabei in allen Facetten: Jede Bewegung, jeder Stillstand, jede Musik ist Tanz. Yoga bringt die Atmung ins Spiel und lädt die Stille mit ein. Tanz wiederum erlaubt Freiraum und Kreativität. Du begegnest dir selbst und der Gruppe, erfährst eigene Grenzen, Bewegungs- und Denkmuster, um ganz Neues zu (er)finden. Du erlebst Tanz als deine individuelle Sprache und im Yoga deinen persönlichen Flow.