

Yoga und Tanz

Zeitraum

Sa., 04.01.2025

ab 09:00 Uhr

So., 05.01.2025

bis 17:00 Uhr

Zielgruppe

Interessierte

Referent:innen

Johanna Huter

Theaterpädagogin, Kulturarbeiterin, Yogalehrerin, Performerin

Katharina Schwärzer

Musik- und Bewegungspädagogin, Performerin, Musikerin

Kursbeitrag

160,00 € pro Person

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. Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, unseren Körper auf verschiedenste Art und Weise in Bewegung zu bringen. Bewegung inspiriert, beruhigt, aktiviert und stärkt unser Selbstbewusstsein. Durch die intensive Auseinandersetzung mit dem Körper von Kopf bis Fuß finden wir 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 ein. Tanz erlaubt Freiraum und Kreativität. Sie begegnen sich selbst und der Gruppe, erfahren eigene Grenzen, Bewegungs- und Denkmuster, um ganz Neues zu (er)finden. Sie erleben Tanz als individuelle Sprache und im Yoga den persönlichen Flow.