

Workshop Yoga mit Nathalie

17.06.2018 14.30 – 17.30 Uhr

Yoga ist die wohl ganzheitlichste Sportart, die es gibt. Auf der einen Seite bietet Yoga Entspannung und konzentriert sich auf Atmungsfluss und Bewegungsrhythmus – auf der anderen Seite ist Yoga ein intensives Körpertraining, das die Muskulatur des gesamten Körpers in all seinen Funktionen beansprucht. Gleichzeitig können sich durch das Praktizieren von Yoga stressbedingte Verspannungen lösen. Die Kombination von Atemtechnik und Bewegung bietet sich für Laien ebenso an wie für Profitänzer, weil die Übertragbarkeit in das Leben selbst wie auch in den jeweiligen Tanzstil gewährleistet ist. Yoga tut dem Körper und der Seele gut, weil man gelassen an seine Grenzen gehen kann.

In dem Workshop, der für Anfänger bis Mittelstufe konzipiert ist, werden Bewegungsabläufe (Asanas) vermittelt, die zum Muskelaufbau und zur Dehnung der Muskulatur beitragen. Es werden immer mehrere Möglichkeiten geboten, die von einfach bis kompliziert gestaltet sind und jedem die Chance geben, die und zur Dehnung der Muskulatur beitragen. Es Übungen nach seinen individuellen Möglichkeiten auszuführen.

Bitte wenn möglich eigene Yoga-Matte mitbringen. Als Kleidung empfehle ich enganliegende bequeme Sportkleidung (Leggings/Top), Die Bewegungen werden stets barfuss ausgeführt.

Nathalie Groenewegen – Tanzpädagogin, Choreografin, Personal Trainer
Tanzt klassisches Ballett seit sie 10 Jahre ist und hat ihre Leidenschaft für diese wundervolle ästhetische Tanzform nie verloren. Dennoch hat sie sich in Richtung Modern Dance, Contemporary und Yoga weiterentwickelt, um das persönliche Repertoire zu erweitern und zudem die Vorteile der verschiedenen Tanzformen zu entdecken. Sie hat zwei Ausbildungen – einmal eine zur klassischen Tanzpädagogin (Schwerpunkt Ballett, Modern Dance, Contemporary Dance) sowie eine zur integraltherapeutischen Pädagogin (Schwerpunkt Improvisation, Kontaktimprovisation, Authentic Movement) sowie eine Ausbildung zur zertifizierten Yoga-Lehrerin

Buchung:

3 Std EUR 55.-

Studiomitglieder EUR 50.-

Alle Preise enthalten 19%MWSt.

Anmeldung: www.malu-tanz.de

Veranstaltungsort:

Studio Malu, Schöne Aussicht 6, 65527 Niedernhausen



traumwelt
ORIENTALISCHER
tanz



Foto:
Gunnar Möhl



Jazira Malu

Schöne Aussicht 6
D-65527 Niedernhausen

Telefon: (06127)7059039

Mobil: (0160)8434053

E-Mail: info@malu-tanz.de

www.malu-tanz.de

STUDIO