



Shakti Dance Workshop mit Avtar Kaur



Authentischer Ausdruck

Samstag und Sonntag,
4./5.2.2012
10:00 - 17:00

Kundalini Yoga Zentrum
München



Shakti Dance® ist das Yoga des Tanzes, begründet durch Avtar Kaur Olivier. Es verkörpert das intuitive Fließen des Tanzes und die überlieferte Weisheit des Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan. Shakti Dance verwandelt den Tanz in eine yogische Praxis voller Kreativität und Lebendigkeit.

Fließende Asanas dehnen sanft und erlauben Körper und Geist tief zu entspannen. Rhythmische, stehende Bewegungen und Tanzschritte in Koordination mit dem Atem ermöglichen, alte Energien loszulassen und führen direkt in einen harmonischen Zustand höherer Schwingungsebene und Energie. Sich wiederholende Bewegungen in Verbindung mit Mantra Musik festigen den Energiefluss und führen den Geist in die Stille der Meditation.

In diesem Workshop lernst Du, den Fokus Deiner Aufmerksamkeit auf die Aufgabe in jedem einzelnen Moment zu richten und Dich so in die volle Präsenz des Seins zu bewegen.

In jeder Handlung, in jedem Bewegungsablauf finden wir unser zeitloses Selbst. Wir verkörpern authentisch die perfekte, unbegreifbare Realität, die mit dem Herzen gefühlt werden kann.

Kostenbeitrag

Frühbuche Preis bei Anmeldung und Überweisung bis spätestens 15.1.2012: 160€ / 145€ ermäßigt, danach erhöht sich der Preis auf 190€ / 170€ ermäßigt.

Bankverbindung: Kundalini Yoga Zentrum München, Stadtparkasse München, Kto-Nr. 115 170 383, BLZ 701 500 00

Infos & Anmeldung

Mathilde Schmitt, Tel. 089 - 609 38 95

Email. info@k-yoga.de, Web. www.k-yoga.de

Ort

Kundalini Yoga Zentrum München, Kaiserstr. 13, 80801 München-Schwabing

Avtar Kaur Olivier

In England geboren, in Italien lebend, studierte Avtar Kaur mit Yogi Bhajan seit 1987. Sie ist Lead Level 1 KY Teacher, Sat Nam Rasayan Heilerin, Tänzerin und die Schöpferin von Shakti Dance, dem Yogi Bhajan 2001 seinen Segen erteilt hat. Sie reist weltweit, um Shakti Dance und Kundalini Yoga Lehrer auszubilden.

