

Shakti Dance mit Indra



Shakti Dance® ist das Yoga des Tanzes. Es wurde von Sarah Avtar Kaur Olivier – mit der Unterstützung von Yogi Bhajan, dem Meister des Kundalini Yoga -entwickelt. Shakti Dance® teilt das gemeinsame Ziel mit Kundalini Yoga, das Bewusstsein auszudehnen und das Potenzial der Seele im täglichen Leben zu entfalten und auszudrücken.

Nach yogischer Auffassung setzt sich alles, was existiert aus den 5 Elementen zusammen. In uns stehen sie in Verbindung mit den 5 Sinnesorganen und den 5 Chakren. Die 5 Elemente und ihre Bedeutung für den Tanz sind:

- Äther / Raum, Ausdehnung
- Luft / Bewegung, Leichtigkeit
- Feuer / Energie, Veränderung
- Wasser / Fließen, Loslassen
- Erde / Festigkeit, Stabilität

Dieser Workshop möchte Dir die praktische Erfahrung schenken, wie es sich anfühlt, wenn Du die Elemente auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene in ein harmonisches Gleichgewicht bringst. Dazu werden wir die Elemente tanzend erkunden und unmittelbar in der Bewegung erfahren. Daneben werden uns Techniken aus dem Kundalini Yoga unterstützen, um ins Gleichgewicht zu kommen. Ein tiefes Gefühl von Erfüllung, innerer Ruhe und Balance kann sich einstellen.

Infos & Anmeldung

Schriftliche Anmeldung und Überweisung bis 20.5.13 sichert deinen Platz im Workshop. Kostenbeitrag 80,- €, ermäßigt 70,- €, Bankverbindung: Kundalini Yoga Zentrum, Stadtparkasse München, BLZ 701 500 00, Kto. 115 170 383

Indra Kaur
Kundalini Yoga-
und Shakti Dance
Lehrerin
Tel. 0177 – 20 88 323
Email. indra@k-yoga.de
Web. www.k-yoga.de



Neu: 6-wöchiger Shakti Dance Kurs von 15.5.-27.6. in Nymphenburg, Weitere Infos auf: www.therapie-mitsch.de/yoga



Tanze die Elemente

Samstag, den 1.6.2013
10:00 - 17:30



Kundalini Yoga Zentrum München