



YOGA BALANCE

Geniesse deine Weiblichkeit



Bauchtanz und Yoga

Sonntag, 17. Juni 2018, 09.30 - 16.00 Uhr

Kursziel Du erlebst deinen Beckenboden in all seinen Facetten (Kraft, Beweglichkeit, Dynamik, Loslassen) und verbringst einen genussvollen Tag.

Kursinhalte

- Mit Yoga den Körper für den Bauchtanz vorbereiten.
Spezieller Fokus auf die Lockerung und Kräftigung des Beckenbodens
- Die Zyklen des Frau seins
- Kraftvoller und energiereicher Einstieg in den Bauchtanz
Erlernen von isolierten Oberkörper- und Hüftbewegungen, Schritten und Kombinationen. Die einerseits sanften, runden und weichen, sowie andererseits kraftvollen und dynamischen Bewegungen des Bauchtanzes stärken die Muskulatur, verbessern die Beweglichkeit und Körperwahrnehmung und fördern das weibliche Selbstbewusstsein.
- Ausklingen und entspannen mit Yogaübungen

Kurszeiten **09.30 - 12.00 Uhr** **1. Kursblock**
12.00 - 13.30 Uhr *Mittagspause* *(bei schönem Wetter Badehose mitnehmen)*
13.30 - 16.00 Uhr **2. Kursblock**

Kursort Espace Raum für Bewegung, Egliweg 10, 2560 Nidau
www.espace-raumfuerbewegung.ch

Kurskosten CHF 120.-- inkl. Getränke und Früchte, jedoch ohne Mittagessen

Kursleitung Bauchtanz: Daniela Schenk www.sahar-dance.ch
Yoga: Maria Luise Jöhri www.yoga-balance.ch

Anmeldung **bis spätestens 9. Juni 2018**
telefonisch 078 913 12 90 oder per E-Mail an info@yoga-balance.ch