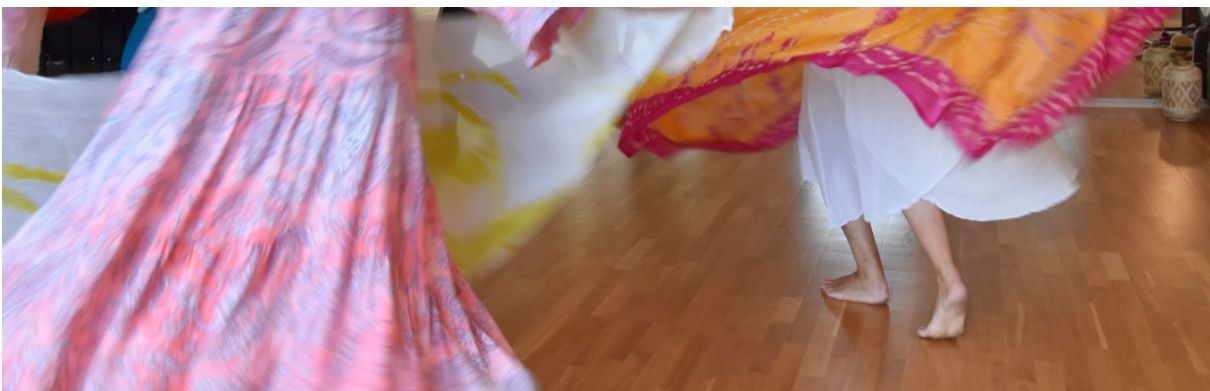


Yogadance als Quelle der Weiblichkeit

Kraftvoll – weiblich –weise



Du übst Dich

- im achtsamen Umgang mit deinem Körper
- freudvoller Energiearbeit / Atemführung
-

Du sensibilisiert dich für

- ein freudvolles selbstbewusstes Bewegen im Alltag
- Die Philosophie des Yin und Yang / Shiva Shakti
- Übungen für mentale und körperliche Energie und Flexibilität
- ein wirksames Beckenbodentraining / Faszientraining

Du erlebst die heilende Kraft von

- Flow Dance, Goddess Dance, Kreistanz,
- Die Kraft aus der Stille



joy of dance



„Tanz ist die verborgene Sprache der Seele.“

Martha Graham



joy of dance

Termine

Kursort Zürich zentraler Kursort / wird noch bekanntgegeben
Samstag 23.Oktober

Kursort Bern zentraler Kursort / wird noch bekanntgegeben
Sonntag 28.November

Kursort Dornach Unterer Zielweg 117 /4143 Dornach
Samstag 20.November

Kurspreis
CHF 210.--Inkl. Script / Downloads

Kurszeit jeweils 10.00 bis 18.00 Uhr (mit Pause)

Der Workshop steht allen Interessentinnen offen,
ein holistischer Ansatz mit viel Hintergrundwissen.
Es eignet sich auch als Erweiterung/Weiterbildung
für Körpertherapeutinnen, Yogalehrerinnen etc.

Ich leite die Teilnehmende individuell an, sodass die
Übungen und Kombinationen an die **eigene**
aktuelle Körper- Konstitution angepasst werden kann.

Der Workshop wird im Sinne des Yoga geleitet, sich zu fordern, ohne
sich zu überfordern.

Es werden immer wieder Ruhephasen integriert.

Es wird das BAG Schutzkonzept eingehalten. (Siehe Seite 4)

Max. 10 Teilnehmende OPEN LEVEL



joy of dance

Kursleitung Info / Anmeldung

Mona Grigolo 076/371 11 42 monagrigolo@bluewin.ch

www.joy-of-dance.ch

www.joy-of-prana.ch

www.monagrigolopraxis.ch



Das BAG empfohlene Schutzkonzept wird eingehalten

Aktuell ist es laut Yogaverband noch nicht klar, für welche Yoga Workshops die 3G Regel gilt.

Was ich wichtig finde und einhalte:

- Gruppe / von Max 10 Personen / Gruppe räumlich gut positioniert
- in grosszügigen Räumen / häufiges Lüften
- Maskenpflicht freiwillig, ausser in der Garderobe oder bei speziellen Übungen
- Bei Fragen kannst du mich gerne kontaktieren 076/371 11 42