



Workshop Yoga des Tanzes Shakti Dance®

Samstag 26. Januar 2019

Samstag 6. April 2019

10.00 bis 13.00 Uhr

Tanzen und Yoga? Shakti Dance® verbindet beides in einem spannenden Wechselspiel. Wir starten mit dynamischen Yogaübungen, tanzen choreografisch und frei, entspannen, gehen in die Stille und meditieren. Dabei wirst du ein wunderbares Gefühl von Leichtigkeit, Klarheit und Freude erleben.

Shakti Dance ist für Frauen und Männer jeden Alters geeignet, die sich gerne bewegen und Freude am Tanzen haben.

Ort: Gemeinschaftsraum, Untergrundhof 22, Emmen
(Bus Nr.40 & 44, direkt am Veloweg Luzern-Emmen)

Mitnehmen: Tuch um Matte zu bedecken, Wasserflasche, Schichtenlook, evtl. Decke für die Entspannung

Pausen: Tee und Snacks sind inbegriffen (es gibt eine Pause)

Leitung: Andrea Schwingruber-Häfliger
Shakti Dance & Kundalini-Yoga Lehrerin

Anmeldung: www.yoga-kundalini.net oder 041 260 53 61
(Gerne eine Woche im Voraus) Danke.

Kosten: 70 CHF (Lernende/Studierende 50 CHF)

