



Workshop Yoga des Tanzes Shakti Dance

Sonntag 14. Januar 2018

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

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

Anmeldung: www.yoga-kundalini.net oder 041 260 53 61

Kosten: 75 CHF (Lernende/Studierende 50 CHF)