



Yoga Pyramide

YOGA FLOW UND YOGA DANCE

Yoga ist Yoga und doch können wir die Asanas und Flows wie einen Tanz ausführen, einen eigenen Tanz kreieren, sie fließen lassen in unserem Rhythmus, unserem Tempo, mal schneller dynamischer, mal länger verweilend.

Wir genießen die Freiheit und den Raum mit der Bewegung zu spielen und kreativ zu sein, unsere Variante zu finden, ohne dabei die gesunde und sichere äussere Form zu verlieren. Wir führen die Asanas und Flows aus mit Achtsamkeit, Gefühl und innerem Wahrnehmen, intuitiv und sinnlich, beseelt und mit unserer Energie belebt.

Im Tanz der Asanas erleben wir eine Verbindung der Klarheit und Achtsamkeit des Yoga und der Musikalität und Kreativität des Tanzes. Inspiriert von Musik aus der ganzen Welt werden wir uns von den Asanas bewegen lassen in Aktivität und Stille, Anspannung und Entspannung, im Verweilen und Innehalten. Wir kultivieren ein tiefes Gefühl der Einheit von Körper und Geist, Atem und Bewegung.

Diese Fortbildung lässt Yoga Dance mit viel Freude erleben, spielerisch und individuell. Grundlagen des Yoga Dance finden wir im Flow Yoga, erleben und verkörpern aber im Yoga Dance mehr das eigene, individuelle Beleben und Beseelen der Asanas und Flows.

Einige Themen:

Die Wurzeln des Yoga Dance

Prinzipien der Bewegung

Prinzipien des Flow Yoga. Prinzipien des Yoga Dance

Was ist eigentlich Tanz?

Was bedeutet mehr Kreativität in einem Asana?

Die Bedeutung von eigenem Rhythmus und Tempo

Wie kultiviere ich mehr Tiefe und Beseelung im Asana und Flow

Atem und Bewegung

Reise in harmonische und gesunde Bewegungen

Kultivieren der Achtsamkeit und der Meditation

Meditation in der Bewegung und im Verweilen

Bedeutungen der Faszien im Flow Yoga und Yoga Dance

Die Kunst des unterstützenden Einsatzes von Musik

Vinyasa Karma: Die Kunst eines harmonischen und sinnvollen

Flows/Tanzes

Yoga Dance mit bestimmten Themen, für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen

Voraussetzung:

Yogalehrer/innen und Yogaerfahrenen, auch Tänzer und Bewegungserfahrene.

Anmeldung und Info:

Beatrice Loringett, Yogapyramide 7000 Chur

078 766 33 80 / info@yogapyramide.ch



Beate Cuson, Yogalehrerin, aus dem Tanz kommend, Heilpraktikerin, Autorin und glücklicher 57 iger Jahrgang

Seit über 30 Jahren (er)lebt und unterrichtet Beate Bewegung u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira und seit über 25 Jahren Yoga, mit einer Fülle an Erfahrungen verschiedener Tanz- und Yogastile, Tanztheater und verschiedener Körpertherapien, wie Alexandertechnik, Rolfing, Feldenkrais... 1998 ging sie das damalige Abenteuer ein, Moveo, ein großes Yoga Studio mit Sauna, Massagen und Café in Berlin zu eröffnen, sehr ungewöhnlich zu einer Zeit, als Yoga noch sehr unpopulär war. Seit Januar 2012 geht sie nun einen neuen Weg ohne das Studio. Ihr Schwerpunkt liegt zur Zeit auf Yogareisen, Workshops und Fortbildungen.

2004 wurde ihr erstes Yogabuch " Bodyforming mit Yoga " im GU-Verlag veröffentlicht, 2007 das zweite Yogabuch "Flow Yoga – Meditation in Bewegung" im Theseus Verlag. 2010 erschien die in Indien gedrehte DVD "Flow Yoga – Poesie in Bewegung. 2017 das Buch „Yoga für die reifen Jahre – die Fülle des Lebens genießen“ sowie ein Hörbuch mit dem gleichen Titel (Herder Verlag).