

# **Yoga Flow & Yoga Dance Fortbildung mit Beate Cuson aus Berlin in der Yoga- Pyramide Chur März 2022 – März 2023**

**Modulartig aufgebaute Yoga Flow-Yoga Dance Fortbildung  
für Yogalehrer und Yogageübte, aber auch für Tänzer und  
Bewegungserfahrene.**

Bist du Yogalehrerin, oder hast du mehrjährige Yogaerfahrung, oder bist du Tänzer oder in einem Beruf mit viel Bewegung tätig, Interessierst du dich, dich intensiver mit dem Yoga Flow sowie mit dem Tanz der Asanas auseinanderzusetzen? Dann ist diese Fortbildung das Richtige. Über 4 Module lernst und vertiefst du Dich in „deinen Fluss der Bewegung, in deinen Tanz der Asanas“. Du lernst die Flows besser kennen, die belebten Asanas sowie die Bhandas. Du vertiefst deine persönliche Praxis und dein Wissen, was Dich auf deinem Weg zu deiner persönlichen Weiterentwicklung unterstützt.

*„Lass dich berühren von der Kraft der belebten und getanzen Asanas und Flows, von der Begegnung des Augenblicks. Hier findest du den Raum und die Zeit für dich und deinen eigenen Ausdruck ohne Bewertung und ohne Ansprüche.“*

Daten:

Block 1 25. – 27. März 2022

Block 2 26. – 28. August 2022

Block 3 18. – 20. November 2022

Block 4 24. – 26. März 2023

Zeiten jeweils:

Freitag 10.00 – 18.00 Uhr ( Mittagspause 13.00 – 15.00 )

Samstag 09.00 – 18.00 Uhr ( Mittagspause 12.30 – 14.30 )

Sonntag 09.00 - 14.30 Uhr ( Interne Kurzpause 11.30 – 12.15 )

## **Aufnahme Bedingung für diese Fortbildung:**

- alle welche mehrjährige Erfahrung im Yoga haben und an der Vielfältigkeit des Yoga in seiner Komplexität interessiert sind.

## **Themen:**

- \* Die Wurzeln des Yoga Dance
- \* Prinzipien der Bewegung
- \* Was bedeutet mehr Kreativität in einem Asana
- \* Prinzipien des Flow Yoga und des Yoga Dance
- \* Atem und Bewegung
- \* Reise in Harmonische und gesunde Bewegung
- \* Meditation in der Bewegung und im Verweilen
- \* Bedeutung der Faszien im Flow Yoga und im Yoga Dance
- \* Vinyasa Krama: die Kunst eines Harmonischen und sinnvollen Flows/Tanzes
- \* Yoga Dance mit bestimmten Themen, für unterschiedliche Ziel/Altersgruppen

**Einteilung:** auf 4 Module je 2 1/2 Tage Total ca. 80 Std.

**Preis:** 1`900.-

**Anzahlung** 500.- für die Platzreservation

**Vorauszahlung** 1`900.- Mitte Februar 2022 oder

**Ratenzahlung** 2`201.- / Ratenzahlung in 3 Raten **nach** Anzahlung (500.-) noch 3x 567.- / 1-te Rate Mitte Februar 2022 / 2-te Mitte August 2022 / 3- te Mitte Dezember 2022

Inkl. Unterlagen, Tee, Snacks und Früchten während der Fortbildung.

- Die Maximale Teilnehmerzahl für diese Fortbildung ist 16 Personen.
- Keine Provisorischen Platzreservierungen möglich ohne Anzahlung.
- Die Plätze werden der Reihenfolge nach vergeben.
- Kann ein Modul nicht besucht werden, kann es in einem anderen Jahr nachgeholt werden.



**Seminarleiterin Beate Cuson** ist eine aus dem Tanz kommende Yogalehrerin, Autorin und Heilpraktikerin. Seit über 35 Jahren (er) lebt und unterrichtet Beate Bewegung, u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira, Gymnastik und seit über 30 Jahren Yoga. Sie bereichert ihre Schüler/innen mit einer Fülle an Erfahrung aus verschiedenen Tanz-und Yogastilen, dem Tanztheater, der Anatomie und der neuen Fasziensforschung, sowie verschiedenen Körpertherapien, wie Alexandertechnik, Rolfing und spirituellen Wegen, Buddhismus, Zen und dem Dao. [www.flowyoga-beatecuson.de](http://www.flowyoga-beatecuson.de)

*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.*