

# Yoga Flow & Yoga Dance Fortbildung

mit Beate Cuson aus Berlin in der Yoga-Pyramide Chur

## März 2021 - April 2022 Ausgebucht!

Block 1	Freitag – Sonntag	26. – 28. März 2021
Block 2	Freitag – Sonntag	27. – 29. August 2021
Block 3	Freitag – Sonntag	19. – 21. November 2021
Block 4	Freitag – Sonntag	08. – 10. April 2022

## Dezember 2021 - November 2022 Neustart!

Block 1	Freitag – Sonntag	03. – 05. Dezember 2021
Block 2	Freitag – Sonntag	25. – 27. März 2022
Block 3	Freitag – Sonntag	26. – 28. August 2022
Block 4	Freitag – Sonntag	18. – 20. November 2022

Zeiten Jeweils:

Freitag	10.00 – 18.00	( Mittagspause 13.00 – 14.30 )
Samstag	09.00 – 18.00	( Mittagspause 12.30 – 14.00 )
Sonntag	09.00 – 14.30	( Interne Kurzpause 11.30 – 12.15 )

Kurskosten: 1900.-

## Modulartig aufgebaute Yoga Flow & Yoga Dance Fortbildung

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

Du bist Yogalehrer/in, oder übst Yoga bereits seit einer längeren Zeit. Oder du bist Tänzer oder beruflich in anderen Bewegungsformen tätig? Und interessierst dich, Yoga Flow und Yoga Dance, den Tanz der Asanas zu lernen, zu erleben, dich darin zu vertiefen? Und dabei Yoga auch einmal ganz anders zu erleben.

Dann ist diese Fortbildung das Richtige für dich. Über 4 Module lernst und vertiefst du Dich intensiv in „deinen Fluss der Bewegung, in deinen Tanz der Asanas“. Du lernst die Flows besser kennen, die belebten und immer mehr auch beseelten Asanas. Du vertiefst deine persönliche Praxis und dein Wissen, wunderbar auch für einen Weg der persönlichen und spirituellen Entwicklung.

## Voraussetzung für diese Fortbildung:

Für Yogalehre und Yogageübte, aber auch für Tänzer und Bewegungserfahrene.

### **Themen:**

\* Die Wurzeln des Yoga Dance \* Prinzipien der Bewegung \*

\* Was bedeutet 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 Flow und Yoga Dance mit bestimmten Themen und für unterschiedliche Ziel- und Altersgruppen/Gesundheitsthemen\*

### **FLOW YOGA**

Im Flow Yoga verbinden wir die Asanas meist fließend miteinander. Die verbindende Kraft dabei ist immer unser Atem, der uns durch die äußeren und inneren Bewegungen trägt, führt, leitet und begleitet.

Fließende Bewegungen mit einem fließenden Atem verbunden führen uns schnell in die Ruhe. Verspannungen und gestaute Energien lösen sich auf, ein Gefühl von Leichtigkeit entsteht. Und der Atem wird zur Musik, nach der sich unser Körper bewegt. Um den Atem mit der Bewegung zu koordinieren, benötigen wir Konzentration und Achtsamkeit. Unsere Ein- und Ausatmung erfolgt nicht mehr automatisch, sondern wird zu einer bewussten Handlung. Verbinden wir die Bewegung bewusst mit unserem Atem, verfeinert sich unser Üben und unsere Aufmerksamkeit richtet sich nach innen. Unser Üben wird zu einem tiefen, inneren Erlebnis, zu einem Verkörpern und Verschmelzen von Atem und Körper, Asana und Bewegung.

Im Gegensatz zu einigen anderen fließenden Formen des Hatha Yoga praktizieren wir im Flow Yoga keine festgelegten oder vorgegebenen Reihenfolgen. Wir üben und erleben die Asanas auch immer wieder in neuen Sequenzen, üben sie wie das Arrangement der Noten in einer Melodie, die Schritte in einem Tanz, die Worte in einem Gedicht. Unser Üben kann sanft, sinnlich, weich und verspielt sein oder anregend, kraftvoll, dynamisch und körperlich herausfordernd.

## YOGA DANCE

Im Yoga Dance gehen wir noch weiter ein auf ein individuelles, kreatives und sinnliches Üben der Asanas und Flows. So können sie zu einem wunderbaren Geschenk werden, sich ganz auf uns einzulassen, einzutauchen in die Bewegung, Kontakt zu uns und unserem Körper finden - wahrnehmen, innehalten, entdecken, was gerade ist, sich selbst wahrnehmen, zuhören, spüren, fühlen, sowie zulassen und loslassen. Es ist ein Erleben in der Blüte des Augenblickes.

Ausgehend von vertrauten Asanas bewegen wir uns immer fließender von innen her: Wir experimentieren mit kreisenden, spiralförmigen, wellenartigen, schlangenartigen, zusammenziehenden und ausweitenden Bewegungen und auch freieren Improvisationen in den Asanas und Flows. Jeder Tanz und jedes Asana ist dabei immer wieder neu, wie auch jeder Augenblick immer wieder neu ist.

Wach, neugierig und achtsam in die Tiefe unserer belebten und beseelten Asanas und Flows einzudringen, kann so zu einer spannenden Entdeckungsreise werden.



**Seminarleiterin Beate Cuson** ist eine aus dem Tanz kommende Yogalehrerin, Autorin und Heilpraktikerin. Seit über 30 Jahren (er) lebt und unterrichtet Beate Bewegung, u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira, Gymnastik und seit über 24 Jahren Yoga. Sie bereichert ihre Schüler/innen mit einer Fülle an Erfahrung aus verschiedenen Tanz- und Yogastilen, dem Tanztheater, der Anatomie und der neuen Faszienforschung, 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.*