

Yoga Flow & Yoga Dance Fortbildung mit Beate Cuson aus Berlin in der Yoga- Pyramide Chur

August 2023 – November 2023

**Modulartig kompakt 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 2 Blocks 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 getanzten 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 31. August – 03. September 2023

Block 2 02. - 05. November 2023

Zeiten jeweils:

Donnerstag 10.00 – 18.00 (Mittagspause 13.00 – 15.00)

Freitag 09.00 – 18.00 (Mittagspause 12.30 – 14.30)

Samstag 09.00 – 18.00 (Mittagspause 12.30 – 14.30)

Sonntag 09.00 - 14.00 (Kurzpause 11.30 – 12.30)

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 2 Module je 3 ½ Tage Donnerstag bis Sonntag

Preis: 1`500.-sfr

Anzahlung **500.-** für die Platzreservation

Restzahlung **1`000.- bis spätestens** Mitte August 2023

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

- Die Maximale Teilnehmerzahl für diese Fortbildung ist 15 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 30 Jahren (er) lebt und unterrichtet Beate Bewegung, u.a. Tanz, Worldbeat, Capoeira, Gymnastik und seit über 27 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

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.

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zur der Yoga Fortbildung Yoga Flow & Yoga Dance-
Im Fluss der Bewegung, im Tanz der Asanas mit Beate Cuson aus Berlin in der
Yoga-Pyramide in Chur an. August – November 2023

Name: _____

Vorname: _____

Strasse/Nr:

_____ PLZ/Ort: _____

Tel.P: _____

G: _____ Mobile: _____

Geburtsdatum:

_____ Beruf: _____

E-Mail: _____

1* Kurzer Persönlicher und beruflicher
Werdegang: _____

2* Erfahrung im

Yoga: _____

3* Ihren Gesundheitszustand:

Krankheiten/Einschränkungen: _____

4* Ihre Motivation für die Yoga Flow & Yoga Dance
Fortbildung: _____

Konto: Beatrice Loringett-Joos Via Lag 141, 7402 Bonaduz IBAN:
CH 3000774110176748801 / GKB 176 748 801 mit dem Vermerk
„Yoga Flow & Yoga Dance Fortbildung 2023 G3“

AGB:

Die Verbindliche Anmeldung erfolgt durch das Einsenden des Anmeldeformulars und der Überweisung der Anzahlung für die Platzreservation. Die ganzen Teilnahmekosten werden bis spätestens Mitte August 2023 überwiesen. Die Anmeldung ist verbindlich. Das heisst mit der Anmeldung und der Anzahlung ist der ganze Ausbildungsbetrag der Yoga Pyramide geschuldet. Es werden nur folgende Ausnahmen berücksichtigt: Eine Rückzahlung ist nur bei Vorlage eines Arztzeugnisses möglich. Nicht besuchte Blocks werden zu 50% zurückerstattet. 50% verbleiben der Yoga Pyramide Savitar Chur für Schreibgebühren und Aufwand.

Bitte dieses Formular vollständig ausfüllen und per Post oder e mail/Scan an:

info@yogapyramide.ch

Beatrice Loringett,
Yogapyramide,
Rabengasse 10,
7000 Chur

Die Anzahlung von Sfr. 500.- habe ich am _____ auf das oben angegebene Konto einbezahlt. Mit dieser Anzahlung habe ich mir einen Ausbildungsplatz reserviert und gilt meine Anmeldung als verbindlich.

Ich habe die oben aufgeführten Angaben und Bedingungen sowie die AGB gelesen und erkläre mich mit ihnen einverstanden.

Ort, Datum, Unterschrift