



Yoga Pyramide

Inner Flow & Yoga Dance Fortbildung mit Beate Cuson aus Berlin in der Yogapyramide Savitar in Chur

Mai 2024 & Juni 2024

Einteilung: auf 2 Module je 3 Tage Freitag bis Sonntag

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 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 03. – 05. Mai 2024

Block 2 21. - 23. Juni 2024

Zeiten jeweils:

Freitag 10.00 – 17.30 Uhr (Mittagspause 12.15 – 14.30)

Samstag 10.00 – 17.30 Uhr (Mittagspause 12.15 – 14.30)

Sonntag 10.00 - 14.00 Uhr (Kurzpause 11.30 – 12.30)



Yoga Pyramide

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

Gesamtpreis: 1`200.-sfr. für beide Module zusammen

Anzahlung 500.- für die Platzreservation

Restzahlung 700.- **bis spätestens** Mitte April 2024

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

- Die Maximale Teilnehmerzahl ist 15 Personen.
- Keine Provisorischen Platzreservierungen möglich ohne Anzahlung.
- Die Plätze werden der Reihenfolge nach vergeben.



Yoga Pyramide



Seminarleitung:

Beate Cuson Glücklicher 57-iger Jahrgang, Yogalehrerin, Autorin,
Heilpraktikerin

Seit 44 Jahren (er)lebt und unterrichtet Beate Bewegung u.a. Tanz, Worldbeat,
Capoeira. und mehr als 35 Jahre Yoga –mit einer Fülle an Erfahrungen aus
der Sport- und Tanzmedizin sowie Fasziensforschung, dem Tanztheater,
verschiedener Körpertherapien, wie Alexandertechnik, Rolfing, Osteopathie,
BMC.

www.yoga-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.*



Yoga Pyramide

Anmeldeformular

Ich melde mich verbindlich zur der Yoga Fortbildung
„Inner Flow & Yoga Dance- Im Fluss der Bewegung, im Tanz der Asanas“
mit Beate Cuson aus Berlin in der Yogapyramide Savitar in Chur an.

Mai - Juni 2024

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:



Yoga Pyramide

Einzahlung bitte auf folgendes Konto:

Beatrice Loringett-Joos

Via Lag 8, 7402 Bonaduz

IBAN: CH 3000774110176748801 / GKB 176 748 801

mit dem Vermerk: „Yoga Flow & Yoga Dance Fortbildung 2024 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 April 2024 überwiesen. Die Anmeldung ist verbindlich. Das heisst mit der Anmeldung und der Anzahlung ist der ganze Ausbildungsbetrag der Yoga Pyramide geschuldet.

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

info@yogapyramide.ch

Beatrice Loringett,

Yogapyramide,

Ringstrasse 35c,

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