

# Shakti Dance®

## Yoga des Tanzes



### Workshops

#### **Heilzentrum Leben im Glück**

Eisenschmelz 11  
67722 Winnweiler

#### **Samstags von 11 – 15:30h**

Sa, 15. April 2023  
Sa, 13. Mai 2023  
Sa, 10. Juni 2023

#### **Yoga im Rebland Raum der Begegnung**

Boschbühn 4  
77815 Bühl-Eisental

#### **Samstags von 11 – 15:30h**

Sa, 1. April 2023  
Sa, 29. April 2023  
Sa, 20. Mai 2023  
Sa, 24. Juni 2023

*Shakti Dance® ist mit Bewußtsein und yogischer Weisheit praktizierter Tanz*

Shakti Dance ® erlaubt unserem Körper, Leichtigkeit und Weichheit zu empfinden und bringt unsere Lebensenergie zum Fließen. Mentale Ruhe, geistige Klarheit und Ausgeglichenheit stellen sich ein, körperliche und mentale Spannungen können sich lösen. Unser Körper wird zu einem Ausdruck frei fließender Anmut und unser Seelenpotential kann sich im täglichen Leben entfalten.

Shakti Dance ® ist eine harmonische Kombination aus Yoga, gezielter energetischer Arbeit und Leichtigkeit des Tanzes und wurde entwickelt von der Yogalehrerin und Tänzerin Sara Avtar Olivier, basierend auf den Lehren des Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan.

**Genieße das Fließen und bereichere dein Leben durch Anmut und Lebensfreude**

## Shakti Dance®

**Wie erleben wir Shakti Dance?** Als sakrale Tanzform verbindet Shakti Dance uns mit unserer kreativen weiblichen Schöpferkraft und läßt unsere Seele tanzen.

Nach der Einstimmung mit einem Mantra wärmen wir unseren Körper durch fließend rhythmische Stretchings, abgestimmt mit der Atmung, auf und öffnen so unsere Energiekanäle. Sodann füllen stehende expandierende Übungen unseren Körper mit pranischer Lebensenergie und alle Chakren werden sanft in ihrer Frequenz ausgerichtet.

So gleiten wir unmerklich zum freien Tanzen auf ausgewählte sakrale Musik. Die Energiekanäle im Körper dehnen sich aus und ihre Ströme werden miteinander verwoben und interagieren. Das individuelle Bewußtsein verschmilzt mit dem großen Ganzen und der Tanz wird Ausdruck unserer Seele. Die anschließende Tiefenentspannung erlaubt uns, die Wirkung der vorherigen Übungen zu integrieren. In der Mantrischen Choreographie oder Himmlischen Kommunikation zelebrieren wir mit koordinierten meditativen Bewegungen ganzheitlich die wahre Identität eines ausgewählten Mantras. Nach einer kurzen meditativen Stille beschließen wir mit einem Mantra und Mudra unsere Shakti Dance Stunde.



Der Ausgleich für diesen 4stündigen Workshop beträgt 40 €.

Keinerlei Vorkenntnisse sind erforderlich, bitte ziehe bequeme Kleidung an und bringe Schal oder Tuch für die Entspannung mit.

Info und Anmeldung :

Helga Bischel – Sant Kaur

Boschbühn 4, 77815 Bühl-Eisental

Tel. 0171 3378854 Email: [Helga.bischel@t-online.de](mailto:Helga.bischel@t-online.de)

[www.shaktidance-buehl.de](http://www.shaktidance-buehl.de) [www.yoga-im-Rebland.de](http://www.yoga-im-Rebland.de)

