

Yoga - Tanz - Meditation

Stabilität - innere Ruhe - Lebendigkeit

In diesem **4-wöchigen Kurs** kombiniere ich angelehnt an mein Lebensmotto "nicht entweder oder, sondern sowohl als auch" wahrnehmungsorientiertes, sensibles **Yoga und Entspannungstechniken** mit kraftvollen und kreativen **Tanz- und Bewegungselementen**.

Ich beginne jeweils mit einer stillen oder bewegten Meditation. Danach folgt eine Yogaeinheit, die dann in Bewegung und Tanz mit spielerischen Elementen übergeht. Die Stunde endet mit einer ruhigen Entspannungsübung.

Es geht in dem Kurs darum, Sie in Balance und Stabilität und in Ihre Lebendigkeit zu führen- ohne jede Anstrengung und ohne Leistungsorientierung.

Ich wähle dazu in jeder Stunde ein Thema und die dazu passenden Übungen aus.

Mein Anliegen ist es, Ihnen über verschiedene Wege Ihre ganz persönlichen Ressourcen und inneren Kraftquellen bewusst zu machen, so dass Sie schwierige Situationen im Alltag leichter bewältigen können. Vorkenntnisse in Yoga oder Tanz sind nicht erforderlich.

Neugierig? Ich freu mich auf Sie!

Silke Christine Macher
Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.macherbewegt.de



*Licht findet seine Farbenfülle erst im
Widerstand der Wolken.*

Rabindranath Tagore



Kurs, 4 Wochen: Yoga, Tanz, Meditation

Termine	jeder Kurs 4 x dienstags 13. Nov. bis 04. Dez. 2018 12. Febr. bis 05. März 2019 12. Nov bis 03. Dez. 2019
Uhrzeit	1. Kurstag 18:30 - 20:15 h 2.-4. Kurstag 18:30 - 20:00 h
Ort	Praxis Kesselbergstraße 6, 1.OG 81539 München Giesing

Kosten/Kurs

65 €, zahlbar bei Anmeldung

Anmeldung

bis 3 Wochen vor Kursbeginn,
mit Anmeldeformular unter
info@macherbewegt.de
Rückfragen beantworte ich gern
telefonisch: 0151 25739159

Sonstiges

Bitte bequeme Kleidung,
warme, rutschfeste Socken u.
ein Handtuch mitbringen.
Matten, Kissen sind vorhanden.