



Shakti Dance

Tanz ist gelebte Musik.

Helga Schäferling

Shakti Dance – Der Yoga des Tanzes

Shakti Dance ist eine Bewegungsform, welche die kreativen Elemente des Tanzes mit der spirituellen Tiefe des Yoga auf ganz wunderbare Art verbindet. Nach dem Erlernen von verschiedenen Tanzbewegungen und -schritten, lassen wir uns von der Musik inspirieren, um im freien Tanz Neuland zu beschreiten und der eigenen Phantasie Körper und Flügel zu verleihen.

Eine Shakti Dance Lektion besteht aus 8 Phasen:

Einstimmen – sanfte Dehnungen des ganzen Körpers (Shakti Stretches, floor exercises) – geführte Tanzschritte und -abfolgen im Stehen (Standing Sequences) – freier Tanz – Entspannung – Meditation mit Mantras & Mudras – Meditation in Stille – Ausstimmen

Sara Avtar Olivier hat Shakti Dance kreiert – auf der Basis von Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan.

Infos: Alle Daten, Zeiten & Preise auf www.shaktidance.ch

Ort: Quba, Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel, www.quba.ch

Leitung: Andrea Ledergerber, Lehrerin für Shakti Dance, Kundalini Yoga & Yin Yoga

Anmeldung: info@shaktidance.ch & 079 443 85 67