



♥ Es geht im Leben nicht darum zu warten, bis das Unwetter vorüberzieht, es geht darum zu lernen, im Regen zu tanzen ♥

# YOGA SHAKTI DANCE

mit Selina Boser

**Samstag, 31. August 2013 - 19.00 - 21.00 Uhr**

(Ankommen 10 Minuten früher)

Shakti Dance ist der Yoga des Tanzes, basierend auf dem klassischen Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan). Gemeinsames Ziel ist es das Bewusstsein auszudehnen und das Potential der Seele zu entfalten.

Wir praktizieren eine Reihe von Shakti Stretch Übungen, die den Körper sanft dehnen. Es folgen stehende Übungen, die den Rhythmus sowie die Atmung verstärken und in eine Phase des freien Tanzes führen, in der die Shakti Energie sich frei ausdrücken darf. Es folgt die Tiefenentspannung und anschließend eine getanzte Meditation.

Shakti ist die göttliche weibliche Kraft, sie verkörpert das Prinzip der Geborgenheit, heiteren Ausgewogenheit und inneren Balance. Erfahre die sanfte vitalisierende, aber gleichermaßen kraftvolle transformierende Kraft des Shakti Dance.

Verankere dich tief mit deinem ureigensten Wesenskern und führe dich selbst jenseits von Angst und Sehnsüchten in einen Zustand von tiefstem Selbstvertrauen und Mut.

Um Anmeldung wird gebeten. Alle sind willkommen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Ausgleich: 20,- Euro - Bitte bar mitbringen**

Anmeldung/Infos bei:

Selina Boser

Mail: [selina-boser@lotus-yogazentrum.com](mailto:selina-boser@lotus-yogazentrum.com)

Telefon: 0176/62355974



Vishuddha Zentrum  
Pfinztalstraße 48-52  
76227 Durlach/  
Karlsruhe

