

Yoga- & Tanzreise für Frauen

mit

Vera Kaufmann & Sneha Ziegler Lanz

Sonntag 17.9.2017

11 – 14 Uhr

Yoga Carmen

Bern



Yoga- & Tanzreise für Frauen

Eintauchen, atmen, wahrnehmen, still werden, sich mit seinem Innersten verbinden, zarte und wilde Lebendigkeit entdecken, in Tanz und Bewegung erblühen, Perlen finden und erfrischt auftauchen.

Im ersten Teil der Reise führt uns Vera mit einer sanften Yogasequenz zu achtsamer Wahrnehmung unseres Körper-Tempels, unseres Atems, unseres Seins, in unsere Mitte, ins Jetzt.

Aus dem Fluss der Übungen wechseln wir mit Sneha in eine Tanzreise durch alle Stationen unseres Frauendaseins: vom verspielten Mädchen über die dynamische Jugendliche, die scheue oder widerspenstige Teenagerin, die entdeckungslustige sexy junge Frau bis zur Liebenden, Mutter und weisen Frau... Der Tanz endet in Stille, im Kreis der Frauen-Herzen.

Anmeldung & Kosten

Verbindliche Anmeldung an sneha@herzfeuer.ch,
079 233 60 81. Die Teilnehmerinnenzahl ist begrenzt.

Kosten: CHF 45.-

Bei Absagen: eine Ersatzteilnehmerin stellen oder den Betrag erstatten.

Wegbeschreibung

Yoga Carmen www.yoga-carmen.ch, Aarberggasse 46 in Bern:
3 Min. zu Fuss vom HB Bern, zwischen Kitchener und Nooch – beim Lift klingeln, im 2. Stock links und durch den Innenhof.



Sneha Ziegler Lanz

Schützenfrau, seit 9 Jahren HerzFeuerTanzen
www.herzfeuer tanzen.ch; Learning-Love-Lehrerin,
Einzelbegleitung Innere-Kind-Arbeit in Burgdorf,
Seminare im Waldhaus Zentrum Lützelflüh.



Vera Kaufmann

Yogalehrerin, Bewegungspädagogin, Sozialanthropologin,
Co-Leiterin der www.centering-life.ch-Retreats.

Sie unterrichtet einen achtsamen, fließenden und auf gesunde Ausrichtung fokussierten Stil auf der Basis von
Therapeutischem Vinyasa Krama Yoga und Medical Yoga.