

YOGA DANCE ART

Yoga und Tanz Atelier

Freienhofgasse 7
3600 Thun

Claudia Battanta
079 721 97 51

yogadanceart.ch



HERZLICH WILLKOMMEN

im Yoga und Tanz Atelier

gut zu wissen

zu den Tanzstunden

- bequeme, dehbare und leichte Kleidung tragen
- in vielen kleinen tänzerischen Exercises führen wir den Körper in die Freiheit zurück
- es ist wichtig, dass du regelmässig am Tanzunterricht teilnehmen kannst
- so werden längere Choreografien entstehen können und du wirst eine körperliche Entwicklung erfahren
- sei du selbst und lerne innere Bilder in einen tänzerischen Ausdruck zu bringen
- kreierte mit anderen deine eigene Bewegungsabfolge und lerne choreografische Prinzipien kennen
- Freiheit, Individualität und Freude am Tanz ist das Wichtigste
- wir tanzen in Kleingruppen von maximal 5 Personen, so dass alle sich getragen und frei fühlen können

zum Wohlfühlen

vor der Yogastunde

- das Atelier in bequemer, dehnbarer und leichter Kleidung und in Stille betreten
- Yogamatten und Yogatücher stehen zu Verfügung und werden regelmässig gereinigt
- wer möchte, bringt ein eigenes Yogatuch mit
- die Lektionen finden ruhiger Atmosphäre und in kleinen Gruppen von 6 bis 8 Personen statt
- stimme dich selbständig auf die Yogastunde ein
- beginne in Rückenlage, im Meditationsitz oder mit individuellen vorbereitenden Übungen

achtsam

während der Yogastunde

- die Yogastunde beginnt in der Regel mit einem Gong
- Morgenstunden beginnen im Yogasitz und Abendstunden in Rückenlage
- jeder macht die Yogaübungen den eigenen Möglichkeiten entsprechend mit
- individuelle Variationen erlauben ein differenziertes Yoga praktizieren
- nicht körperliche Leistung sondern die Einheit von Körper, Geist und Seele steht im Fokus
- bitte bei Unwohlsein oder Schmerzen die Übung anpassen, in eine bequeme Position wechseln und natürlich atmen

wirken lassen

nach der Yogastunde

- mit dem Erklängen des Gongs, endet die Yogastunde
- du kannst deine Yogapraxis noch in Meditation ausklingen lassen
- oder direkt die Yogamaterialien wegräumen und den Raum in Stille verlassen
- kurze persönliche Fragen, Anliegen und Administratives bespreche ich gerne mit dir. Bitte warte, bis alle Kursteilnehmenden den Raum verlassen haben
- für eine längere persönliche Beratung oder ein individuelles Übungsprogramm kannst du einen Termin für eine Privatstunde reservieren

bitte

daran denken

- pünktlich zu sein
- 1,5h vor der Stunde nicht mehr zu essen
- Kleider, Schuhe und Taschen in der Garderobe zu lassen
- Wertgegenstände ins Fach im Atelier zu legen
- das Handy auszuschalten
- Esswaren und Getränke im Foyer zu lassen
- abzumelden, wenn der Unterricht nicht besucht werden kann
- verpasste Lektionen in anderen Kursen vor oder nach zu holen
- dass Yoga Krankenkassen anerkannt ist: Ich stelle gerne eine Kursbestätigung aus

NAMASTE

Claudia Battanta