



Shakti-Dance

Shakti-Dance ist das Yoga des Tanzes. Es bringt uns wieder mit unserer eigenen Shakti (weibliche, kreative Energie, Seelenenergie) in Verbindung.

Shakti-Dance stärkt und unterstützt die Weiblichkeit im Innern und auch Äußerlich, sie lässt uns in einen Jungbrunnen tauchen.

Eine Shakti-Dance-Stunde wird in verschiedene Abschnitte/Phasen eingeteilt, nach einer kurzen Einstimmung beginnen wir mit hingebungsvollen, langsamen Stretch-Übungen im Sitzen und Liegen, die den Körper öffnen und geschmeidig machen, gehen dann über in sanfte Stehpositionen/Asanas und kommen langsam mit einer etwas kräftigeren Atmung zu sehr energiereichen Stehpositionen oder Schrittkombinationen, bis hin zu kleinen tänzerischen Elementen. Dieser Abschnitt erhöht unser Energielevel und lädt unsere Aura – Energiefeld auf. Fließend gehen wir dann über zum freien Tanz, den jeder für sich selbst gestaltet und dabei seiner Shakti (weiblich-kreativen-Energie) erlaubt sich zu entfalten, seine Shakti zum Ausdruck zu bringen.

Nicht wir tanzen, wir werden getanzt von Shakti – der Urenergie des Weiblichen. Es gibt hier keine Konzepte und Regeln, alles ist erlaubt und richtig.

Nach dieser Energieentladung lassen wir uns auf eine tiefe Entspannung zu sanften Klängen ein und verinnerlichen so die Shakti-Energie in unserem Körper-Geist-Seele-System. Wir richten uns neu aus.

Mit dem Chanten von Mantren schließen wir die Stunde ab.

Veranstaltungsort: Schorn 2, 82319 Starnbergbühren:

Gebühren: € 15,-

Termine und Seminare: siehe Stundenplan

Ayurveda Naturheilpraxis
Christine Schuster
Schorn 2
82319 Starnberg
Tel: 08178.9978024
naturheilpraxis@christine-schuster.de
www.christine-schuster.de