

Kontakt und Anmeldung
Birgitta an der Heiden
Trajanstraße 45
68526 Ladenburg
Tel.: 06203 – 18 00 59
birgit.adheiden@gmail.com
Weitere Infos unter
www.shaktidance-heidelberg.de

Allgemeine Infos unter
www.shaktidance.net



**Birgit an der Heiden
(Sat Beant Kaur)**

Zertifizierte Lehrerin für
Kundalini-Yoga (Kri, Frankreich
2008) und Shakti Dance (Sara
Avtar Oliver, Rom 2008);
Diplom-Psychologin.

Erfahrung in Kundalini-Yoga seit 8
Jahren, in ShaktiDance seit 5
Jahren. Vorher 16 Jahre in orienta-
lischen und 7 Jahre in südamerika-
nischen Tänzen. Einige Jahre Akido,
Quigong und Tai-Chi.

Ausbildung in verschiedenen Ent-
spannungstechniken, sowie ritu-
ellen, Trance induzierenden Kör-
perhaltungen nach Felicitas Good-
man (seit 2006, Univ. Heidelberg).

- Musik getragenes Yoga
- Leichte, fließende Bewegungen
- Energie - & Atemübungen
- Meditative Selbst-
erfahrung
- Sinnlichkeit und Tanz
- Im Einklang mit den Kräften
der Natur
- Abschalten vom Alltag
- Entspannung, Freude
& Kreativität



*„Wenn der Körper durch
die Vibration der Musik
durch den Atemfluss und
bewusste Bewegungen
sanft massiert wird, dann
wird Yoga zu Tanz und
Tanz zu Yoga. Wir treten
in den intimsten Kontakt
mit uns selbst und unserer
Seele.“*

Wer kann mitmachen?

ShaktiDance eignet sich für
Menschen jeden Alters, die Freude
an Bewegung in Kombination mit
Meditation und Musik haben und
ihre Gesundheit, ihre Spiritualität
und ihren Selbstaussdruck weiter
entwickeln möchten.

Erfahrungen mit Yoga oder Tanz
sind von Vorteil, aber
keine Bedingung.

Shakti  **Dance**®
Das Yoga des Tanzes

Herbst-Termine 2011



Sara Olivier, Begründerin von ShaktiDance

Ablauf

In aufeinander aufbauenden Phasen stimulieren und reinigen wir Muskeln und Gelenke sowie die Energiebahnen (Meridiane) und –zentren (Chakren).

Höhepunkt bildet der freie, kreative Tanz mit anschließender Entspannung. Durch das Einüben einer Choreographie erleben wir neben aller Individualität auch das Gefühl von Kraft und Freude innerhalb einer Gemeinschaft.

Ziel ist es, zu lernen, unseren Körper zum Instrument werden zu lassen, durch den die Energie fließen und freien Ausdruck finden kann. Wir erfahren, wie wir auf körperlicher und geistiger Ebene mit der gesamten Schöpfung eins werden.

Wir verbinden uns mit dem Fluss der Quelle des Lebens, der „Shakti - & Kosmischen Lebensenergie“, die in uns allen fließt.

Unser analytischer Verstand lernt loszulassen. Das hilft uns dabei, uns wieder vertrauensvoll auf den „Tanz des alltäglichen Lebens“ einzulassen.

Körperliche & emotionale Spannungen lassen nach. Gelassenheit, Selbstvertrauen und Freude im Leben nehmen zu. Persönliche Entwicklung kann stattfinden.



© Lichtblick.net

Hintergrund

ShaktiDance stammt von einer traditionellen, sehr heilsamen Form des Yoga ab, dem Kundalini-Yoga nach dem indischen Meister Yogi Bhajan. Begründerin dieser seit Jahren etablierten yogischen Tanzdisziplin, ist die Tänzerin und Yoga-Lehrerin Sara Avtar Oliver.

Aktuelle Termine

1. Montag, 12.09.2011
2. Montag, 19.09.2011
3. Montag, 26.09.2011
4. Montag, 10.10.2011
5. Montag, 17.10.2011
6. Montag, 24.10.2011

Zeit: 19:00 - 20:45 Uhr

Preis: Blockkurs
(6 Termine): 90,- €

Herbstworkshop

Samstag,
22. Oktober 2011
14.00 - 18.30 Uhr
Preis: 54,- €

Fortlaufender Kurs

im Zeitraum von
31.10. bis 12.12.2011
montags, 19.00 - 21.00 Uhr

Einzelpreise s. n. Seite

Kurs auch als
Blockkurs buchbar:
7 Termine für 110,- €

Ort: Praxis Physio-Yoga

Susanne Paul
Zentgrafenstr. 11
69198 Schriesheim

Bitte frühzeitig per Email
oder telefonisch anmelden
da Teilnehmerzahl aus
Platzgründen begrenzt ist.

Preise für Kurs in Praxis „Physio-Yoga“

Probestunde: 15,- €
20er Karte: 220, € *
10er Karte: 135,- € **
5er Karte: 75,- € ***
Einzelkarte: 17,- €

Ermäßigung

- 20er Karte: 200,- € *
- 10er Karte 115,- € **
- 5er Karte 65,- € ***
- Einzelkarte: 15,- €

jeweils gültig für: * 8 Monate, ** 4 Monate,
*** 2 Monate

- **Einzelintensivunterricht:**
Termine und Preise nach
Vereinbarung

Bitte mit Anmeldung bis 1
Woche vorher auf folgendes Konto
überweisen:

Bankverbindung

Sparkasse Rhein Neckar Nord
BLZ.: 670 505 05
Konto-Nr.: 76118256

Infos auch unter
www.lichtblick-netz.de
Kontakte: Birgit an der Heiden

**Bitte mitbringen: Wasser,
Decke, Sitzkissen, bequeme
Kleidung und ein Hüfttuch.**