

Programm Workshop

Am Samstag, 09. Dezember 2023 von 14.00-22.00 Uhr



14.00 Uhr Begrüssung mit Silke und Uwe



14:30 Uhr Gita Erwecke deine Kundalini Energie, öffne deine Chakren und fühle deine Lebensenergie. Kundalini Yoga verbindet dynamisch Atem und Bewegung, fördert Selbst-Bewusst-Sein und Ausgeglichenheit



15:30 Uhr Barbara AnimoVida® ist eine Methode, bei der freier Tanz, kraftvolle Rituale, tanztherapeutische Übungen, dynamische und sanfte Bewegungen und Begegnungen harmonisch kombiniert werden. AnimoVida® übersetzt: Mut fassen zum Leben; Tanzen gibt uns Kraft und Mut, so zu leben wie es wahrhaftig unserem Herzen entspricht Tanze dein Leben



16:30 Uhr Uwe Haka, ist ein ritueller Tanz der Maori. Es ist eine individuelle Art der Ausdrucksmöglichkeiten. Das Äussere drückt das innere aus. Es geht um Bewußtsein, um die eigene Kraft, um Zugehörigkeit und hilft uns unseren Weg zu gehen



17:30 Uhr Silke LachYoga Lachen ist die natürlichste Quelle der Menschen für Lebensfreude und körperliche und seelische Vitalität. Wir machen Koordinations-Atem- und spielerische Übungen, die uns über ein Lächeln in ein herzhaftes befreiendes Lachen führen können. Am Ende geniessen wir die Wirkung des Lachens mit dem Klang der Klangschalen und einer Reise in unsere Fantasie.



18:30Uhr Moni Mit-Sing-Event, Happy Chants Die Schauspielerin und Sängerin lässt Lebensfreude und magische Momente entstehen. Wir singen gemeinsam einfache Lieder, meditative Mantras und Healing Songs aus verschiedenen Ländern unserer Erde. Das gemeinsame Singen befreit den Geist, beflügelt die Seelen und lässt unsere Herzen im Einklang schlagen! Mit im Gepäck hat sie ihre neuen CD Friede / Freude



19:30 Uhr Uwe Heartbeat Dance für alle offen

21.55 Uhr Abschluss Hallelujah



Anmeldung verbindlich nach Zahlungseingang auf KONTO:
Silke Jansky, Volksbank IBAN: DE33 2559 1413 3162 0175 00

Getränke und ein vollwertiger, zuckerfreier Snack kann vor Ort erworben werden.

Alle Angebote sind für Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse geeignet.

Bitte bring bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Falls vorhanden gern auch eine eigene Matte.

Wir freuen uns auf Dich!

Heartbeat Dance

Spezial Workshop

Am Samstag, 09. Dezember 2023 von 14.00-22.00 Uhr



Silke Organisatorin
LachYoga, Klang



Gita Kundalini Yoga



Barbara AnimoVida®

Wir laden euch herzlich zu unserem Event ein.

In entspannter, angenehmer Atmosphäre möchten wir einen Raum schaffen, uns zeigen, wo wir uns gegenseitig nähren, Halt und Kraft geben und das Leben zelebrieren.

Im TurnKlubb zu Hannover in der Maschstr. 16 in 30169 Hannover Fechtsaal 2.Etage



Moni Happy Chants



Marnie vollwertige,
zuckerfreie Snacks



Uwe Organisator,
Haka, Heartbeat
Dance, Barfuß Tanzen

Kosten: Tagespreis: 44,-€ **Frühbucher** bis 11.11.23 11:11 Uhr incl Überweisung 38,-€
Tagsüber begrenzte Teilnehmeranzahl; Abendveranstaltung offen.

Abendveranstaltung: Heartbeat Dance 7,-€

Uwe 0151 43270853;

husschaumann@t-online.de

Bitte meldet euch bei:

Silke 0179 7482061

s.jansky@web.de

EARLY-Bird:
Bei
Anmeldung
bis 11.11.23
nur 38,- Euro