

Yoga und kreativer Ausdruck



- asanas
- pranayama

- tanzen
- malen
- schreiben

Samstag 3. Dezember 2011

www.mehrenergie.ch

Dieser Tag widmet sich der tiefen Verbindung von Körper, Seele und Geist.

Über Yoga und Mittel des kreativen Ausdrucks berühren wir unser Seelenlicht und unsere schöpferischen Impulskräfte.

Am Morgen öffnen und lösen wir den Körper durch spezifische Asanas und Atemarbeit (pranayama) mit **Yoga**.

Am Nachmittag begegnen wir mittels tanzen, malen und schreiben unserer inneren Natur, dem **kreativen Fluss** und bringen dies zum Ausdruck. Wir kreieren einen wertfreien Raum zum Erforschen und Beleben. Dabei tanken wir neue Kräfte und finden innere Balance und Ausrichtung.

Kursraum: Gruppenraum Yogaschule **mehrenergie**
Kleinbuchbergweg 6 / 8200 Schaffhausen

Kurszeiten: 9.30 Uhr – 16.00 Uhr mit Pausen

Kosten: Fr.125.-

Voraussetzungen: Freude an der Bewegung
Kenntnisse in Yoga sind von Vorteil

Leitung: **Antonia Somm** ausgebildete Yoga- Lehrerin,
Malthérapeutin nach Arno Stern, Weiterbildungen in
kreativem Tanz, Butho-Tanz, Life Art Process, Dipl.Polarity-
und Traumatherapeutin, seit 2000 eigene Praxis für
Energie- und Körperarbeit. EMR-und ASCA-anerkannt

Anmeldung: schriftlich an Antonia Somm, Schaffhausen
telefonisch 052 640 10 01 oder 079 217 99 53
oder über info@mehrenergie.ch