

WORKSHOP „FREEDANCE MEETS YOGA“

Samstag, 14. November 2015 von 10 bis 17 Uhr in der Tanzwerkstatt Wien



Mit **FREEDANCE** können Sie sich mit der Kreativität der Musik verbinden, durch Bewegung sich selbst fühlen und mit Menschen im Austausch sein. **YOGA** ist der perfekte Tanzpartner, es fördert die Achtsamkeit für den eigenen Körper und den Fluss der Atmung und damit der Lebensenergie.

Dieser Workshop richtet sich an Menschen, die mit Tanz und Yoga als Selbsterfahrung das eigene Potential entfalten sowie Geist und Glieder wecken wollen.

Als entspannter Einstieg ins Wochenende steht vormittags Yoga mit Atemübungen am Programm, um sich zu erden, den Körper sanft zu öffnen und die Energie fürs Tanzen am Nachmittag zu aktivieren.

Freedance – ein genial einfaches Körpertraining

Am Nachmittag genießen Sie bei Freedance den Fluss der Emotionen und fühlen sich gestärkt, im Hier und Jetzt ganz bei sich zu sein und etwas Schönes zu tun. Ihre Persönlichkeit inspiriert sich an kreativer Freiheit, neuem Selbstbewusstsein und einer Ausstrahlung, die Ihr Leben beflügelt.

Freedance ist ein Training, das Bewegung als Wachstum erkennt und körperliche und mentale Stärke schult. Sie erleben sinnerfüllte Bewegung, Spaß, Fitness, neues Bewusstsein für Ihren Körper ohne Leistungsdruck aber mit Leidenschaft.



WER? WAS? WIE? WO? WANN?

Samstag, 14.11.2015 von 10.00 bis ca. 17.00 Uhr in der Tanzwerkstatt Wien, Goldeggasse 29, Loft 1, 1040 Wien. Dieser Workshop ist für ALLE an Selbsterfahrung Interessierte offen. Yoga- und Tanz-Kenntnisse sind nicht notwendig, nur Freude und Lust an der Bewegung!

Kontakt/Information:

Alexandra Hagmüller, E-Mail: info@alexi-freedance.at, Mobil: 0660 55 092 81

Romana Bräuer, E-Mail: office@yogamana.at, Mobil: 0699 19 13 65 41

Mitzubringen:

Bequeme Tanz- bzw. Yoga- bzw. Gymnastikkleidung in Schichten (ev. auch Shirt zum Wechseln, Socken, Sweater), Wasserflasche, Yogamatte, Decke.

Teilnahmebeitrag:

€ 90.-

Anmeldeformalitäten:

Schriftliche Anmeldung mit beiliegendem Anmeldeformular bis 1.11.2015 erbeten. Mindestens 6 Teilnehmer/innen.



Alexandra Hagmüller
Freedance Lehrerin, www.freedance-alexi.at

Romana Bräuer
Yoga-Lehrerin, www.yogamana.at





www.freedance-alexi.at



www.yogamana.at

Schriftliches Anmeldeformular Workshop „FREEDANCE MEETS YOGA“ am 14.11.2015

Name des Workshopteilnehmers/der Workshopteilnehmerin:

Anschrift:

Telefon und E-Mail:

Sie nehmen am Workshop auf eigene Gefahr und Verantwortung teil. Jegliche Haftung seitens der Veranstalterinnen ist ausgeschlossen. Bei gesundheitlichen Beschwerden oder Einschränkungen sind die Workshopleiterinnen zu informieren. Mit der nachstehenden Unterschrift erklären Sie sich mit folgenden Bedingungen einverstanden:

- Wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden, kürzlich operiert wurden oder an einer körperlichen Krankheit/Einschränkung leiden, ist dies mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin abzuklären und den Workshopleiterinnen vorab mitzuteilen.
- Bei schriftlicher Anmeldung werden 100% der Teilnahmegebühr fällig. Bitte senden Sie uns per E-Mail das schriftliche Anmeldeformular zu. Danach erhalten Sie von uns eine Antwort per E-Mail mit den Kontodaten zur Überweisung und eine feste Platzreservierung.

Die Teilnahme kann bis zu 7 Tage vor Beginn des Workshops gegen eine Gebühr von 20% des Teilnahmebetrags storniert werden. Bei einer späteren Absage bis max. 3 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die Teilnahmegebühr abzüglich einer Bearbeitungsgebühr von 50% des Teilnahmebetrags rückerstattet. Bei einer noch kurzfristigeren Absage kann leider keine Rückerstattung mehr erfolgen. Mindestteilnehmer/innenzahl ist 6. Ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer/innen kleiner als die Mindestteilnehmer/innenzahl behalten wir uns das Recht vor, den Workshop gegen Rückerstattung des vollen Teilnahmebetrags, abzusagen.

Ort, Datum,
Unterschrift: _____