

# YOGA?.....MAL ANDERS!

## **Einführung in Prinzipien des Body-Mind Centering® & Yoga mit Christiana Charalambous**

**Body -Mind Centering® & Yoga richtet sich sowohl an Neueinsteiger und Neugierige wie auch bereits erfahrene Praktizierende, die ihre Yogapraxis und vor allem ihr Körperbewusstsein und Ihre Beweglichkeit vertiefen möchten.**

Bei dieser nun schon im dritten Jahr bei Narada Yoga statt findenden Workshop-Reihe werden pro Kurs verschiedene Körpersysteme betrachtet, deren Qualitäten in der freien Bewegung und im Rahmen der Yoga-Praxis erforscht und die Wirksamkeit der Asanas transparent gemacht. Der Körper als Ganzes wird besser verstanden und heilsame Prozesse werden angeregt.

Das Studium und Verständnis der verschiedenen Körpersysteme helfen uns den Raum in uns und um uns herum besser zu verstehen.

Organe, Knochen, Muskeln- alle Systeme werden im Laufe der Zeit erforscht und integriert. Daraus wächst eine leichte, spielerische, satte Yogapraxis und ein gesunder Umgang mit unserem Körper im Alltag, im Beruf und in der Yogapraxis.

Durch neues Verständnis von inneren Vorgängen füllen wir unsere Bewegungen von innen heraus auf.

**Was ist Body Mind Centering® ?**

BMC – Body Mind Centering – ist eine Körperarbeitsmethode, die in den 70er Jahren von der Bewegungstherapeutin und Tanzpädagogin Bonnie Bainbridge Cohen entwickelt wurde. Seitdem findet BMC breite Anwendung in der somatischen Körpertherapie und wird von Pädagogen, Therapeuten und auch Tänzern und Darstellern gleichermaßen angewendet. BMC fußt im Kern auf der Erfahrbarkeit der eigenen Anatomie durch Verkörperung und Visualisierung. Hierzu wird profundes Anatomiewissen vermittelt und der Mensch aus Sicht seiner verschiedenen Körpersysteme betrachtet (z.B. Knochen, Muskeln, Flüssigkeiten, Reflexe, Drüsen etc.). Durch gezielte Übungen werden diese Körpersysteme in ihrer Funktion und Ursprünglichkeit erlebt, und quasi neu erlernt. Dadurch kann diese Methode helfen Blockaden zu lösen und die eigene Bewegungsfähigkeit zu erweitern (Weitere Informationen: <http://www.moveus.de/> und <http://www.bodymindcentering.com/>)

**Der Workshop bietet ein erstes Kennen lernen der Methode an.  
Weder Vorkenntnisse von BMC oder von Yoga sind nötig.  
Du bringst dich, wo du gerade bist und du bist offen für Neues!**

**Christiana Charalambous** ist Yogalehrerin , Bewegungspädagogin und Performerin.  
Ihr Geburtsort ist Zypern, ihr Wohnort ist Berlin, ihre Heimat ist Erlangen.

Sie praktiziert Yoga, Tanz und Körperarbeit seit 2002 mit großer Leidenschaft und Neugier.  
Verschiedene Aus und Fortbildungen, diverse Stile und mehrere Jahre intensive Bühnenarbeit fließen bei Ihr zusammen.

Yoga & BMC wurde erst in den letzten Jahren in den USA entwickelt und bahnt sich einen Weg in die dortigen Yoga-Studios. Christiana gehört zu den ersten Yoga-Lehrern in Deutschland, die diese Methode offiziell unterrichten.

Ihre Qualifikationen-

- 350h BMC®&Yoga (Abschluss 2012)
- 500h Hatha Yoga mit Schwerpunkten in HotYoga und Vinyasa Flow(2011)
- 540h Somatische Bewegungspädagogin(2010)
- Seit 2004 praktiziert Sie verschiedene Stile(u.a. Power Yoga, Anusara Yoga)
- Seit 2002 diverse Fortbildungen in Tanz/Theater-und Körperarbeit
- Seit 2003 tätig als Performerin/Choreographin in In-und Ausland

## **Body Mind Centering®&Yoga bei Narada Yoga 2014**

*Sonntag 09.02.*

*Sonntag 06.04.*

*Sonntag 01.06.*

*Sonntag 27.07.*

*Sonntag 21.09.*

*Sonntag 23.11.*

10.00 bis 13.30 Uhr inkl. kleiner Pause (gerne kleinen Snack mitbringen)

Pro Teilnehmer Euro 43,00 pro Termin  
Bei Buchung von 5 Terminen Euro 35,00 pro Termin

*Für mehr Fragen und Antworten und Anmeldung*

*Christiana Charalambous*

*[christianaindia@web.de](mailto:christianaindia@web.de)*

*0163/3363766*

„Der Geist ist wie der Wind und der Körper ist wie Sand. Wenn Du wissen willst, wie der Wind weht, schau Dir den Sand an.“ (Bonnie B. Cohen)