

## YOGA?.....MAL ANDERS!

### Einführung in Prinzipien des BodyMindCentering®&Yoga mit Christiana Charalambous

**Body Mind Centering®&Yoga** richtet sich sowohl an NeueinsteigerInnen wie auch an Yogis und Yoginis, die ihre Yogapraxis und ihr Körperbewusstsein vertiefen möchten.

Bei **Body Mind Centering®&Yoga** werden einzelne Körpersysteme 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 und deren verschiedenen Qualitäten 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!

Asanas sind mehr als nur äußere oder gar starre Form.

Durch neues Verständnis von inneren Vorgängen füllen wir unsere Positionen 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 PädagogInnen, 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 erfahren, 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 Kennenlernen der Methode an.

Weder Vorkenntnisse in BMC oder Yoga sind nötig.

Du bringst Dich, wie Du gerade bist, und Du bist offen für Neues!

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

Sie praktiziert Yoga, Tanz und Körperarbeit seit 2002 mit großer Leidenschaft und Neugier.

Verschiedene Aus- und Fortbildungen, diverse Yoga 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. In Deutschland schließt ein erster Ausbildungsjahrgang von offiziell zertifizierten Yoga & BMC TrainerInnen in 2012 ab. Damit gehört Sie zu den ersten Yoga-LehrerInnen 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 im In-und Ausland

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

Termine 2012

Sonntag 18.03.12

Sonntag 24.06.12

Sonntag 23.09.12

Sonntag 02.12.12

Zeit: 9.30 bis 13.00 Uhr inkl. kleiner Pause (gerne kleinen Snack mitbringen)  
Bitte bringt außer leichter Sportbekleidung auch warme Socken und etwas zum Überziehen mit.

Pro TeilnehmerIn 40/35 Euro

*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)