

YOGA?.....MAL ANDERS!

Yoga & Body-Mind Centering® mit Christiana Charalambous

Yoga & Body-Mind Centering® (BMC) richtet sich sowohl an erfahrene Yogis und Yoginis als auch an NeueinsteigerInnen, die ihre Yogapraxis oder ihr Körperbewusstsein vertiefen möchten.

Bei **Yoga & BMC** werden einzelne Körpersysteme im Rahmen der Yoga-Praxis erforscht und die Wirksamkeit der Asanas (Haltungen) 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, Drüsen - alle uns ausmachenden Systeme werden im Laufe der Zeit erforscht und integriert.

Durch neues Verständnis von inneren Vorgängen füllen wir unsere Bewegungen von innen heraus auf, das Erlernte kann jenseits von der Yogamatte klar und sinnvoll im Alltag angewendet werden.

Was ist Body-Mind Centering®?

Body-Mind Centering – ist eine Körperarbeitsmethode, die seit den 70er Jahren von der Bewegungstherapeutin und Tanzpädagogin Bonnie Bainbridge Cohen kontinuierlich weiter 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.

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.embody-yoga.de>

<http://www.moveus.de>

<http://www.bodymindcentering.com>

Der Workshop bietet ein erstes Kennenlernen der Methode an und ist offen für alle Level an Erfahrung. Du bringst Dich, wie Du gerade bist!

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 vielen Jahren mit viel Neugier und Leidenschaft.

Sie ist zertifiziert nach den allgemeinen Richtlinien der:

- Body-Mind Centering® Association, Inc. (BMCA)
- American Yoga Alliance (AYA)
- International Somatic Movement Education and Therapy Association (ISMETA)

Workshop Termine mit verschiedenen Themen (einzeln buchbar) :

Sonntag 27.01.2013
Sonntag 24.03.2013
Sonntag 12.05.2013
Sonntag 30.06.2013
Sonntag 25.08. 2013
Sonntag 20.10. 2013
Sonntag 24.11.2013

Jeder Workshop hat ein Hauptthema und ist in sich abgeschlossen.

Zeit: 10.00 bis 13.30 Uhr

Ort: Narada Yoga Erlangen

Kosten: Pro TeilnehmerIn Euro 43,00

5er Karte! Angebot: Bei Buchung von 5 Terminen- pro Workshop Euro 35,00

Für mehr Fragen und Antworten und Anmeldung

Mail: christiana@embody-yoga.de

Mobil : 0163/3363766