



YOGA, TANZ UND ATEMFÜLLE

Eine **kraftspendende Herbstwoche** im Piemont - Norditalien mit **Stefanie Hörig** (Berlin) und **Claudia Roemmel** (St.Gallen)

13. bis 19. Oktober 2019

Info + Anmeldung

Claudia Roemmel, St. Gallen - CH
+41 77 430 62 54

www.claudiaroemmel.ch
c.roemmel@gmx.ch

oder

Stefanie Hörig, Berlin - D
+49 30 40 39 69 16

www.yoga-vedic-chanting.de
kontakt@yoga-vedic-chanting.de

Yoga - Achtsamkeit, Kraft, Beweglichkeit



Die Achtsamkeit uns selbst gegenüber können wir stärken und entwickeln, wenn wir unsere Bewegungen und unseren ganz persönlichen Atem miteinander verbinden. Wir erhalten einen freieren Blick auf uns selbst und unsere Umgebung.

Wenn es uns möglich wird, unseren Atem- und Bewegungsfluss zu einem harmonischen Miteinander zu bringen, unterstützt dies ein Gefühl von innerer Verbundenheit und Vertrauen.

Yoga bringt Ruhe in den Geist, Beweglichkeit und Kraft in den Körper, Weite und Intensität in den Atem.

Die Mittel, die der Yoga anbietet, sind Körperübungen, Atemübungen und Meditation.

Tanz - Ausdruck der Lebensfreude



Im Tanz finden wir unsere individuelle Ausdrucksform und die damit verbundene Emotionalität und Lebenskraft.

Wir erforschen Details, erkennen Zusammenhänge, öffnen und verbinden Körperräume und erleben die Differenziertheit unserer Gelenke.

Im Einklang mit dem Atem erfahren wir die natürliche Dynamik von Fall, Schwung und Momentum.

Wir verfeinern unsere Wahrnehmung für innere und äußere Impulse und finden in der spielerischen Begegnung mit uns selbst und Anderen zu einem selbstverständlichen Umgang mit Bewegung.

Atem - Präsenz und Vertrauen



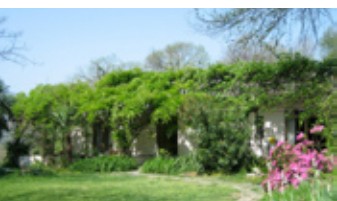
Als verbindendes Element zwischen Tanz und Yoga wird uns das Thema Atem durch die Woche begleiten.

Atem bedeutet Fülle und Leere, sammeln und loslassen, aktivieren und geschehen lassen. Gelingt es uns, die natürliche Wellenbewegung unseres Atems zuzulassen, erfahren wir Weite, Tiefe, Ruhe und Vertrauen.

Im tiefen Loslassen wie auch im mühelosen Auf- und Ausrichten schaffen wir Raum für unsere innere Kraft und Lebendigkeit.

Über die Atemarbeit verfeinern wir die Wahrnehmung für unsere körperlichen Möglichkeiten und Grenzen.

Sein - Verweilen und Geniessen



Neben den Unterrichtsstunden wird es auch Freiräume zur freien Gestaltung geben.

Die Anlage des Centro d'Ompio mit seiner kraftvollen Natur und der inspirierende Ausblick in die Weite und auf den Ortasee laden außerdem zum Verweilen ein und bieten ideale Voraussetzungen für Belebung, Erfrischung und Regeneration.

Leitung

Stefanie Hörig

Yogalehrerin
Tänzerin
Physiotherapeutin

www.yoga-vedic-chanting.de



Seit mehr als 30 Jahren unterrichte ich Bewegung, seit 22 Jahren Yoga. Mir liegt am Herzen, dass die Achtsamkeit und Rücksichtnahme sich selbst gegenüber bei jeder/ jedem Teilnehmenden wächst und so eigene Bedürfnisse und Grenzen erkannt und respektiert werden.

Im Yogaunterricht werden die jeweils eigenen Bewegungsmöglichkeiten jeder/jedes Teilnehmenden berücksichtigt: keine vorgegebenen Positionen stehen im Mittelpunkt der Yogapraxis, sondern das Angebot einer individuellen Anpassung an die persönlichen Voraussetzungen

Claudia Roemmel

Tanzpädagogin
Atem+Körpertherapeutin LIKA
Spiraldynamik@ Fachkraft Intermed.

www.claudiaroemmel.ch



Ich unterrichte seit mehr als 25 Jahren Tanz mit Schwerpunkt auf Körperwahrnehmung und Improvisation. Mich interessiert dabei die ursprüngliche und ökonomische Bewegungsdynamik, die im Zusammenhang mit dem Vertrauen in das eigene Atemgeschehen steht.

Ich unterstütze die Kursteilnehmenden darin, Körperbewusstsein und Bewegungswahrnehmung zu verfeinern, die eigene poetische Ausdruckskraft zu finden und damit solistisch, dialogisch oder in der Gruppe Raum und Zeit zu gestalten.

Unterrichtsort

Das Centro d'Ompio ist eingebettet in traumhafter Natur oberhalb des Lago d'Orta in der Ortschaft Pettenasco. Die weite Anlage, die Gärten, die prächtigen Kastanienwälder, der Blick auf den Ortasee, die Kraft der Natur und das milde Klima bilden ideale Voraussetzungen für den Workshop.

Centro d'Ompio
Associazione Culturale
Via Pratolungo 47, Pratolungo
I-28028 **Pettenasco (NO) Italien**
Tel. +39 0323 888 967
Handy +39 3272036905
Fax. +39 0323 081083

www.ompio.org



Der achteckige Seminarraum mit den großen Fenstern und Blick in die südländische Vegetation bietet eine einmalige Atmosphäre.

Datum

Beginn **Sonntag, 13. Okt. 2019** 19h (einchecken ab 15.30h)
Ende **Samstag, 19. Okt. 2019** 13h

Anzahl TeilnehmerInnen mind. 12, max. 16

Für den Kurs sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

Die Teilnehmenden werden gemäß ihrem Level individuell begleitet und unterstützt.

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Anreise

Das Seminarzentrum Centro d'Ompio liegt auf einer Sonnenterrasse im Vorgebirge des Monte Rosa, ca. 100 km nordwestlich von Mailand und ca. 70 km von der Schweizer Grenze entfernt.

Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

Anreisemöglichkeiten aus der CH und DE findest du auf der Website www.ompio.org.

Kurskosten

360.00 EUR

4-5 Std. Unterricht pro Tag

Unterkunftspreise

6 Tage+Nächte **mit vegetarischer Verpflegung**

DZ mit Dusche Seesicht	503 EUR
DZ mit Dusche Waldsicht	473 EUR
DZ Etagedusche Waldsicht	443 EUR
DZ-Mansarde Etagedusche	413 EUR
EZ (Anzahl beschränkt)	ab 590 EUR
Mehrbettzimmer auf Anfrage	ab 383 EUR

Unterkunfts- und Verpflegungskosten werden am Seminarort **bar** in Euro bezahlt.