

# MOVEMENT WORKSHOP 2



STUDIO YOGAOMLINE  
YOGA & HEALTH



**3.MAI 2020 / 14-17 UHR**

## **MOVEMENT WORKSHOP**

**mit SUSANNE & FRANCO**

## **COORDINATION & GAMES**

**Preis: 45/40\* EUR**

**\*Studenten, Studio Mitglieder  
und Frühbucher bis 3.April**

**STUDIO YOGAOMLINE OSNABRÜCK**

ANMELDUNG: [studionyogaonline.com](http://studionyogaonline.com)  
EMAIL: [info@studionyogaonline.com](mailto:info@studionyogaonline.com)

# MOVEMENT WORKSHOP 2 - COORDINATION & GAMES

3.MAI 2020

MIT SUSANNE & FRANCO

14-17 UHR

Wir glauben, dass einfache Bewegungsaufgaben und -spiele hilfreich sind unser Bewegungspotential zu entfalten - durch die Entwicklung von Eigenschaften wie Bewusstsein, Koordination und Mobilität in einer Atmosphäre von Spiel, Herausforderung und Partnerschaft. In diesem Workshop bieten wir eine Fülle von Bewegungsaufgaben und Übungen, die uns helfen werden die kraftvolle Wirkung von Spiel, Bewegung und Herausforderungen zu verstehen. Dabei werden wir ein Gleichgewicht finden zwischen Erfolg und Scheitern, um vor allem die Freude am Prozess über das Endprodukt zu stellen. Wir werden nach und nach mehr Komplexität und Variationen hinzufügen, um unsere Möglichkeiten weiter zu erforschen. Hier sei gesagt: Fehler zu machen und zu Korrigieren ist ein enorm wichtiger Faktor beim (Bewegungs-)Lernen generell, ebenso wie sich an den Rand der Komfortzone zu wagen!

Die Aufgaben beinhalten im Kontext stehende Bewegungen, Floorwork, Fußarbeit, Ball- und Stab Übungen, Spiel-Kampf, Improvisation, Tag-games und mehr. Durch Gruppen-Aufgaben stärken wir die Qualitäten ein "guter Partner" zu sein; Jemand der ermutigt und den anderen in seinen Zielen unterstützt.

Dieser Workshop ist für alle, die nach neuen Movement-Möglichkeiten und Bewegungs-Rätseln suchen sowie eine ganzheitliche Praxis und eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten, die sich außerhalb konventioneller Disziplinen bewegen möchten. Er richtet sich an AcroYogis, Tänzer, Yogis, Kampfsportler... und eben alle Neugierigen, die ihre Bewegungserfahrung erweitern möchten.

Der Workshop wird in Englisch und Deutsch unterrichtet.

Der Workshop ist offen für alle und jedes Level an Bewegungserfahrung. Wenn du unsicher bist, ob du mit einer Einschränkung oder Verletzung teilnehmen kannst, hole bitte ärztlichen Rat ein.

## ORT:

Studio YogaOnline  
Große Straße 67 (1. Etage)  
49074 Osnabrück

## PREIS:

45/\*40 Euro

\*Studenten & Studiomitglieder sowie Frühbucher bis 3.April 2020

## ANMELDUNG:

Kontakt: Tel.: +49 541 40715920 / Email: [info@yogaonline.com](mailto:info@yogaonline.com)

Schicke ein E-Mail mit deiner Anmeldung an das Studio YogaOnline. Überweise den Betrag für den Workshop mit dem Verwendungszweck "Movement workshop 2 + Teilnehmer" auf das unten stehende Konto. Mit dem Eingang der Kursgebühr für den Workshop ist dein Platz reserviert. Du wirst eine Bestätigungs E-Mail vom Studio erhalten.

## Bankdaten:

Ashwani Bhanot

Sparkasse Osnabrück

Account number: 1551308826

IBAN: DE 78 2655 0105 1551 3088 26

Bankleitzahl 265 501 05