

KATHRIN BRASS

Ich bin Kathrin und als ich vor 17 Jahren in meinen Beruf als Physiotherapeutin startete, entdeckte ich zeitgleich den Tango Argentino. Mein Arbeitsschwerpunkt ist die Myoreflextherapie. Ich mache mich auf die Suche nach muskulären Dysbalancen und ermögliche dem Körper sich neu zu regulieren.

JENERFER ANSAH

Ich bin zertifizierte Lehrerin für Vinyasa Yoga und barre concept®, darüber hinaus Thai Yoga Masseurin und seit 15 Jahren passionierte Tänzerin des Tango Argentinos. In meinen Workshops erfährst Du folgendes: Yoga - Flexibilität & innere Ruhe für fließende Bewegungen innerhalb Deines Tanzes barre concept® - ein Ganzkörper-Workout zur Kräftigung und Dehnung der für eine aufgerichtete Tanzhaltung relevanten Muskeln.

MANON WEISS

Ich bin zertifizierte Gyrokinesis®Trainerin, Yoga Breath Coach und erfahrene Tänzerin. Entwickelt von einem Tänzer, wirkt Gyrokinesis tiefgreifend von innen heraus und zeigt sich in fließenden Bewegungen. Gyrokinesis-Cardio Vascular Breathing - aktiviere deinen Körper, komm in Bewegung innerlich und äußerlich. Gyrokinesis - Mobilisation, Aufrichtung und Weite für mehr Präsenz nicht nur im Tanz. Yogabreath - Atemtechniken zum Ausgleich und zur Stress Reduktion.



ANMELDUNG



Kathrin: 0160 92825617



bodyworkfuertaenzerinnen
@gmail.com



Gesundheitswerkstatt Haid
Marienplatz 1, STUTTGART



www.haid-gesundheitswerkstatt.de
www.jenefer-ansah.de
www.move-the-music.de

8. UND 9. OKTOBER

Erreiche Dein nächstes Tanzlevel mit

BODYWORK FÜR TÄNZERINNE

in der Gesundheitswerkstatt



Kathrin



Jenefer



Manon

Wir sind drei begeisterte Tänzerinnen und Expertinnen für Körperarbeit.

Zur Verfeinerung Deines Körperbewusstseins, verknüpfen wir an diesem Wochenende unser professionelles Wissen.

Lerne Elemente aus den Bereichen barre concept®
GYROKINESIS® Training
Yoga
Yogabreath
Myoreflextherapie kennen oder entspanne Dich bei einer Thai-Yoga- oder Wellnessmassage.

Erfahre dadurch neue Möglichkeiten, Deine Tanzqualität auch außerhalb des Unterrichts zu erweitern.

SAMSTAG 8. OKTOBER

09.30 Einführung mit Barbara Haid Inhaberin der Gesundheitswerkstatt

KÖRPERWAHRNEHMUNG

11.00-12.30	Yoga	10.00-10.30	Myoreflextherapie
	Pause	11.00- 11.30	Myoreflextherapie
14.00-15.30	CardioVascular	16.15- 17.15	Wellnessmassage
15.45- 16.15	Yogabreath	17.30-18.30	Wellnessmassage
		16.30-17.30	Thai Yoga Massage
		17.40-18.40	Thai Yoga Massage

SONNTAG 9. OKTOBER

MOBILITÄT

11.00-12.30	GYROKINESIS® Training	10.00-10.30	Myoreflextherapie
	Pause	11.00- 11.30	Myoreflextherapie
14.00-15.30	barre concept®	11.30-12.00	Myoreflextherapie
15.45-16.15	Yogabreath	16.30-17.30	Wellnessmassage
		17.40-18.40	Wellnessmassage

max. Teilnehmerzahl: 10 Personen pro Workshop

PREISE

Wochenend Paket:	106 Euro
Paketpreis Samstag:	56 Euro
Paketpreis Sonntag:	56 Euro
1,5 Stunden Workshop:	25 Euro
30 Minuten Workshop:	10 Euro

PREISE

Myoreflextherapie:	40 Euro
Wellnessmassage:	50 Euro
Thai Yoga Massage:	75 Euro