

Einladung zum Sommerworkshop vom 24. - 26. Juli 2020

# YOGA-DANCE

**YOGA**

*trifft*

**TANZ**

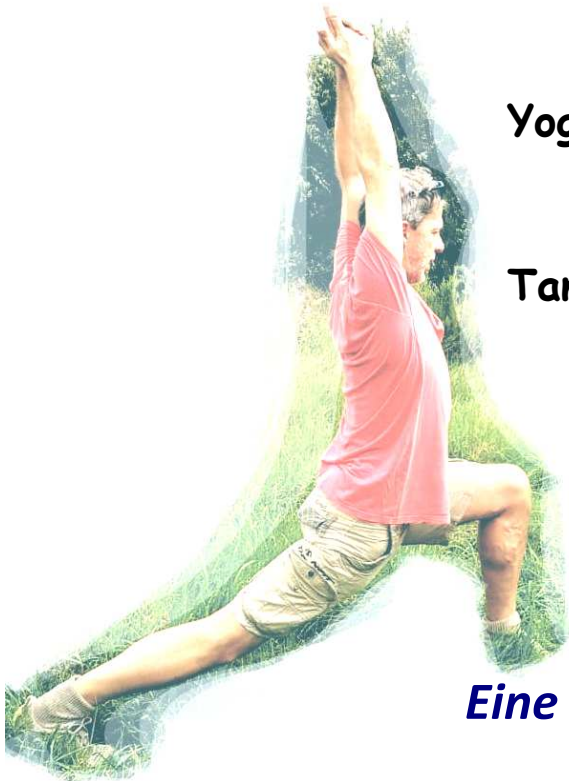
**Yoga:** Klarheit, Ausrichtung, Balance, Achtsamkeit, Kraft und Zentrierung, Innehalten und Stille

**Tanz:** Koordination, Rhythmus, Fluss der Bewegungen, Kreativität, Leichtigkeit

**YOGA-Dance** gibt uns viel Raum für die Kombination von Yogaposition und Flow, für Innehalten und rhythmische Kombination, für Wachheit und spielerische Improvisation.

***Eine Verbindung von Yoga & Tanz – Auszeit & Begegnung***

**Ort: Innenraum – Oberseifersdorf / Oberlausitz  
Am Büschel 8, 02763 Oberseifersdorf**



**Dieser Workshop ist für jeden mit Freude an Bewegung geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

- Zeitraum:** 24.7. - Anfang um 18.00 Uhr – Ende : 26.7. um 16.00 Uhr
- Kursleitung:** Katarin Rössler (Tanz)  
Steffen Fritsche (Yoga)
- Workshopgebühr:** 140,00 € / ermäßigt 120,00 €  
(mit der Ermäßigung möchten wir finanziell Betroffenen entgegenkommen)
- Übernachtung:** (2 Nächte + Frühstück) 30, 00 € ( Einfache Unterkunft im Doppelzimmer)
- Anmeldung:** Die Anmeldung kann unter folgenden Kontakten erfolgen:

Steffen Fritsche  
steffen\_fritsche@gmx.de  
0173 5246603

Katarin Rössler  
katarin\_shintai@gmx.de  
0157 82698751

**BITTE BEACHTEN:**

Da auch wir uns an die empfohlenen Hygieneregeln halten müssen, gibt es für diesen Workshop eine Teilnehmerbegrenzung.  
Bitte meldet euch rechtzeitig an, damit wir in eurem Interesse planen können.

**Anmeldung bitte bis spätestens zum 13.7.20 !**

Die Anmeldung für den Sommerworkshop ist erst mit der Überweisung der Teilnahmegebühr verbindlich !

Überweisung bitte unter:

Kontoinhaber: Steffen Fritsche, Bankverbindung : SPK Oberlausitz-Niederschlesien BLZ 850 501 00 KNr. 4001 0640 87  
IBAN: DE47 8505 0100 4001 0640 87 BIC: WELADED1GRL Betreff: Yoga trifft Tanz 2020 + Teilnehmername

### **Bei Absage:**

Wird bei einer kurzfristigen Absage kein Nachfolger gestellt, gilt folgende Regelung:

- ab 7 Tage vor dem angemeldeten Workshoptermin fallen 50 % der Gebühr an
- bei kurzfristiger Absage ab 2 Tage vor dem Workshoptermin 100 % (wenn kein Nachfolger gefunden wird)

Ausnahmen bilden kurzfristige nachweisliche Krankheitsfälle oder unvorhersehbare Ereignisse, welche die Teilnahme nicht möglich machen. Die Ausfallgebühr kann dann individuell mit dem Veranstalter abgesprochen werden.

---

### **Mittagsbuffet Samstag + Sonntag:**

**Es ist schön, wenn wir uns in der Mittagspause an einem vielfältigen Buffet gemeinsam stärken können.**

**Dazu wollen wir die Teilnehmer/Innen bitten, einen eigenen Beitrag mitzubringen.**

(Beiträge können sein: verschiedene Salate, Bratlinge, Aufstriche oder Gebackenes – einfach das, was ihr am besten könnt)

Getränke: Heiß-Getränke und Säfte werden vom Veranstalter für ein kleines Entgelt gestellt.  
Quell-Wasser steht für den ganzen Zeitraum kostenlos zur Verfügung.

Workshopteilnehmer ohne eigenen Beitrag können für einen Aufpreis von 7 €/Tag am Buffet teilnehmen.

Abendessen wird individuell überlassen.

**Wir freuen uns auf neue Begegnungen, Austausch und eine kreative Zeit mit euch!**

**Katarin & Steffen**

## Unser Programm

**Fr: 24.7.** Ankunft ab 17.00 Uhr

18.00 **Einklang** mit Katarin und Steffen  
Gemeinsames Ankommen + Klangreise

18.30 – 19.30 Yoga zum Ankommen (mit Steffen)  
19.45 – 20.45 Freie Improvisation/Bewegung (mit Katarin)

**Sa: 25.7.** 9.00 – 10.00 „Wake up“ (mit Katarin)  
10.30 – 12.00 Yoga-Basics (mit Steffen)

12.00 – 14.00 Mittagspause

14.00 – 16.00 Tanzimprovisation und Choreographie mit Yoga-Positionen (mit Katarin)

*Zeit zur freien Verfügung*

19.30 – 22.00 Zeit für Begegnung/ Austausch am Feuer (gern mit eigenen Instrumenten)

**So: 26.7.** 9.00 – 10.30 Yogaflow (mit Steffen)  
11.00 – 12.30 Form und Positionen integriert im freien Tanz (mit Katarin)

12.30 – 13.30 Mittagspause

13.30 – 15.00 YogaDance (mit Steffen und Katarin)

15.00 – 16.00 **Ausklang** - Feedback und Klangreise