

इपिरिटे



indian spirit

Indian Spirit Moves bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Auf körperlicher Ebene wirkt es kräftigend und führt zu einer verbesserten Koordination und Beweglichkeit. Zusätzlich wird die Körperwahrnehmung gefördert, der Energiefluss harmonisiert und der Geist beruhigt.

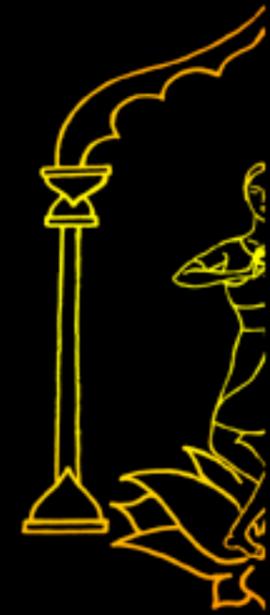


Online-Shop: www.the-wellness-lounge.com

www.indian-spirit-move.de

Gestaltung: DHQA Hamburg

indian



Tatjana Wegner

Tatjana Wegner arbeitet seit über 15 Jahren als Balletttänzerin und -pädagogin, Performance-Künstlerin, Tanztherapeutin, Referentin der Meridian Academy in Hamburg und Kurstrainerin mit zahlreichen Engagements im In- und Ausland. Ihre Ideen für das Kurskonzept „Indian Spirit Moves“ holte sie sich auf Reisen, indischen Partys, bei Tanzveranstaltungen, aus Filmen und ihrer Therapeuten-Ausbildung.



indian spirit

„Indian Spirit Moves“ ist ein barfuss ausgeführter Fitness-Kurs, der schnelle, rhythmische Bewegungen aus dem indischen Tempeltanz und Aerobic kombiniert mit langsamen, meditativen Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Besonders betont werden dabei elegante Handbewegungen (Mudras) und Fußtechniken (Adavus), die die Reflexzonen aktivieren und die Meridiane des gesamten Körpers aktivieren und harmonisieren. Um die heilende Wirkung der Mudras zu verstärken, werden sie zusätzlich mit Akupressur verbunden. Bindis (Schmuckaufkleber) auf der Stirn und Duftöl fördern die Konzentration und beeinflussen die Körperenergie zusätzlich positiv. Langsame, fließende Bewegungen nach Sitarklängen und Tablarhythmen empfinden Figuren der hinduistischen Gottheiten Shiva, Parvati, Krishna und Ganesh, dem Elefantengott, nach. Jede Bewegung hat dabei Symbolwert. In den schnellen, bewegten Sequenzen des Workouts werden zu Bollywood-Musik passende Choreographien aus veränderten Grundschritten ausgeführt, wobei immer Beine, Füße, Oberkörper und Handgesten beachtet werden müssen.

Ausbildung Indian Spirit

Indian Spirit boomt! Ob Ayurveda, Goa-Partys oder Bollywood-Filme und –Musik: Sinnliches Erleben, Denkweise und Heilkunst der traditionellen indischen Kultur sind gefragt wie nie zuvor!

Über das Bewegungs- und Choreografie-Training hinaus führen Lehrgänge Sie ein in die religiösen, mythologischen und kulturellen Grundlagen der farbenprächtigen Welt Indiens und vermitteln so ein tieferes Verständnis dieses aktuellen Fitness- und Wellness-Konzepts.



Alle weiteren Infos finden Sie unter
www.indian-spirit-move.de