

Yoga Flow in Indien/Goa

mit beate cuson 01. - 10. märz 2010 & 13. - 22. märz 2010



Yoga Flow in Indien/Goa

mit beate cuson

1. KURS

montag, 01. märz - mittwoch, 10. märz 2010



2. KURS

samstag, 13. märz - montag, 22. märz 2010

DIE YOGAKURSE

Yoga Flow - ein innerer und äußerer Tanz. Mal kraftvoll-dynamisch-herausfordernd, mal tänzerisch-rhythmisch und mal länger verweilend, um in die Tiefe der Asanas hinein zu spüren. Wir üben 8 Mal morgens 2 1/2 Stunden und 2 Mal abends 1 1/2 Stunden. Wir bewegen uns in die verschiedenen Asanas und Flows hinein und vertiefen uns in bestimmte Themen, wie z.B. „Beschwingt und offen in unseren Hüften“, „Ein kraftvolles Körperzentrum“ oder „Die Kunst der mühelosen Anstrengung und des Verlangsamens“.



DER ORT

Agonda, ein kleines indisches Dorf im Süden von Goa. Ein idyllischer Ort in traumhafter Landschaft gelegen, direkt an einem ausgedehnten 3 km langen weissandigem Strand und geschützt unter Palmen.

Agonda ist noch ein Ort fernab vom Massentourismus, ein kleines Paradies mit einem der ruhigsten Strände Goas.



WOHNEN

Ihr habt die Wahl in Bambushütten direkt am Strand zu wohnen oder entfernter vom Strand in Steinhäusern, einfach oder komfortabel.

DER YOGAPLATZ

Unser Platz zum Üben und Flowen liegt direkt am Strand von Sonne und Sand geschützt. Der Boden wurde in Handarbeit aus getrocknetem Naturschlamm gefertigt.



BEATE CUSON

Beate ist Yogalehrerin und Studiogründerin und leitet seit 10 Jahren das internationale Yogastudio MOVEO in Berlin. Sie ist Autorin der Bücher "Bodyforming mit Yoga" (2004, GU Verlag) und "Flow Yoga" (2007, Theseus Verlag) sowie Tänzerin und Heilpraktikerin. Beates Unterricht ist geprägt von der Freude an der Bewegung, dem sinnlichen Erfahren der Asanas, sowie den verbundenen Bewegungen im Einklang mit dem Atem.



PREISE, INFOS & ANMELDUNG

Die Unterkünfte betragen je nach Komfort zwischen 300 und 2500 Rs (100 Rupien = EUR1,49) pro Nacht. Für einen Betrag von EUR 25,- suchen wir vor Ort die von Euch gewünschte Unterkunft. Ansonsten geben wir Euch gern eine Emailliste von Unterkünften in Agonda. Die Kursgebühr beträgt für 10 Tage EUR 270,- oder für 20 Tage EUR 500,-. Für die Anmeldung und weitere Infos melde Dich bitte im Studio MOVEO oder unter www.moveoberlin.de

MOVEO · Am Tempelhofer Berg 7d · 10965 Berlin ·
www.moveoberlin.de · info@moveoberlin.de · Tel. 695 05 224
U-Bhf. Mehringdamm · U-Bhf. Platz der Luftbrücke