



Yoga & Meditation

YOGA eröffnet Wege, unseren Körper und Atem, wie auch unsere inneren Befindlichkeiten „wahr“zunehmen, aktiv und in der Ruhe. Wir betreten achtsam unsere körperlichen wie seelisch-geistige Innenräume und erfahren sie. Somit entsteht SelbstBewusstsein in ihnen, in uns. Der Rhythmus des Atems und in den Hatha-Yoga Übungen der Rhythmus von Spannung und Entspannung binden uns wohltuend an die Rhythmen des Lebens an.

Donnerstags 19:30 - 21:00
05., 12., 19., 26. Januar / 40 €
02., 09., 16., 23. Februar / 40 €
02., 09., 16., 23., 30. März / 40 €
06., 13., 20., 27. April / 40 €
04., 11. Mai / 20 €

Donnerstags 19:30-21:00
pro Treffen 10,-€
Anmeldung und Zahlung für jeweils einen Monat



Geführtes Zeichnen – Seelenbilder auf dem Papier

Mit meditativen Übungen und freiem Tönen eröffnen wir unsere inneren Räume der Stille und Ungebundenheit. Aus diesen heraus können wir mit geschlossenen Augen inneren Bildern die Möglichkeit geben, auf dem Papier zu erscheinen und einer Weisheit Ausdruck zu geben, die umfassender ist als unser psychisches Vermögen.

(In Anlehnung an die Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und an die Arbeit von Wolfgang St. Keuter, Düsseldorf)

Sonntag 2. April 11:00 – ca. 13:30 30 €

Freies Tönen in die Jahreszeiten

mit der Stimme stimmen wir uns ein

Sonntag 11-12 Uhr am
2. April 2017
25. Juni 2017

ohne Voranmeldung
Unkostenbeitrag 5,-€



Körper – Stimme – Ausdruck

Mit meditativen Übungen und freiem Tönen eröffnen wir unsere innere Räume der Stille und des Unverhaftet-Seins. Aus diesen heraus können wir am Leitseil von Körper- und Stimmübungen dem ganzen Reichtum des menschlichen und auch des eigenen Gefühls- und Empfindungsleben Ausdruck geben. Freude, Erleichterung, Gefühle des Selbstvertrauens, der Ausweitung und Vertiefung entstehen daraus.

In inneren Bildern, Zeichen und Signalen nehmen wir die Sprache der Seele wahr, die über die vordergründigen Lebenserscheinungen hinausweist. (In Anlehnung an die Initiatische Therapie nach Karlfried Graf Dürckheim und an die Arbeit von Wolfgang St. Keuter, Düsseldorf)

Dienstags 19:30 - 21:30
17. und 31. Januar
14. und 28. Februar
14. und 28. März
4. und 25. April
9. Mai
130 €

Es ist auch möglich an Einzelterminen teilzunehmen, jeweils 15 €

TARA

Als **Inhaberin des Nataraj-Studios**, leite ich Kurse in den Bereichen Yoga / Meditation und Körper-, Stimme-, Seelenausdruck, biete Treffen zu freiem Tönen und „geführtem“ Zeichnen an. Parallel bin ich seit 25 Jahren Veranstalterin von Tanz-Seminarreisen und einem jährlichen Tanzfestival im Ausland.

32 jährige Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen Yoga, Tanz, Atem, Meditation, aktive Imagination, körperorientierte Selbsterfahrung und Initiatischer Therapie, insbesondere Fortbildungen nach Graf Dürckheim in der Praxis für schöpferische Lebensgestaltung, Wolfgang St. Keuter in Mülheim und Yoga bei Sri Rajagopalan / Madras

Gerne stehe ich für Fragen zur Verfügung.

Tara - Dagmar Rummel

Ludgeristr 26

47057Duisburg

Tel. und Fax 02 03-318 76 35

dance@taratravel.de

ANMELDUNG

*Gerne telefonisch
oder auch per Post, Fax oder Mail.*

Hiermit melde ich mich an für

Termin _____ *Preis* _____

Die Zahlung ist bei Kursbeginn fällig.

Vorname/Name: _____

Straße: _____

Ort: _____

Telefon: _____

E-mail: _____

Ort, Datum, Unterschrift:

Nataraj

Studio für beWEGtes Leben

Duisburg-Neudorf



Yoga

**Körper-Stimme-
Ausdruck**

Geführtes Zeichnen

Tönen in die Jahreszeiten