



Shakti Dance

# Shakti Dance – The Yoga of Dance

«Shakti Dance is embodied poetry of your being»

Shakti Dance verbindet den kreativen Impuls des Tanzes mit der spirituellen Harmonie des Yoga. Flowing Asanas entfalten Geschmeidigkeit in unserem Körper. Atmung und Energie strömen in jede Zelle. Inspiriert von der Musik, von Stille und Klang, verleihst Du im freien Tanz Deiner Phantasie Körper und Flügel.

Eine klassische Shakti Dance Stunde besteht aus 8 Phasen:

Einstimmen – Flowing Asanas – Standing Exercises & Sequences – freier Tanz – Entspannung – Meditation mit Mantras & Mudras – Meditation in Stille – Ausstimmen

**Infos:** Alle Daten, Zeiten & Preise auf [www.shaktidance.ch](http://www.shaktidance.ch)

**Ort:** Quba, Bachlettenstrasse 12, 4054 Basel, [www.quba.ch](http://www.quba.ch)

**Leitung:** Andrea Ledergerber, Lehrerin für Shakti Dance, Kundalini Yoga & Yin Yoga, Atemcoach

**Anmeldung:** [andrealedergerber@bluewin.ch](mailto:andrealedergerber@bluewin.ch) & 079 443 85 67

**Mehr über Shakti Dance:** [shaktidanceacademy.online](http://shaktidanceacademy.online)