

Der hawaiianische Weg für ein achtsames Körperbewusstsein.

Sich selbst spüren und die eigene Energie erhöhen.

Ho`omanamana und Hula- Hawaiianischer Tanz



***Schnupperkurs, keine Vorkenntnisse nötig, nur Neugierde
keine Altersbegrenzung!***

Hula der traditionelle Tanz aus Hawaii ist ursprünglich ein Lebensweg.

Wer regelmässig trainiert stärkt die Muskulatur und die Bauchorgane. Der Geist wird genauso flexibel wie der Körper und du zauberst dir selbst, ein Lächeln in dein Gesicht. Leichtigkeit und Achtsamkeit werden gefördert.

Neben dem Tanz erfährst du einiges über die hawaiianischen Mythen, die Sprache und die Kultur.

In Hawaii werden beim Hula nicht nur die Basics und die Choreo geübt. Auch die Beschäftigung mit dem eigenen Körper, als auch Floor Bare, gehören zu einer gut aufbauenden Übungsstunde. Ho`omanamana hilft dir deinen Körper besser zu spüren und ihn beweglicher zu machen, was ein sehr guter Benefit fürs Hula tanzen ist, überhaupt für jede körperliche Tätigkeit. Wir dehnen den Körper und spüren in ihn hinein, wir geben Druckimpulse damit die Körperenergie wieder besser fließen kann. Auch hilft Ho`omanamana deinen Körper mehr Energie zu schenken, mit deinem Körper in guter Kommunikation zu sein was auch im täglichen Leben sehr von Vorteil ist. Mana ist das Wort für Kraft, meist spirituelle Kraft. Auch unser Körper hat diese Kraft und es gilt diese wieder zu aktivieren.

Wo? Weinfeld, Bahnhofstrasse 24, im Soma Yoga

Wann? Sa. 9.00 Uhr-10.30 Uhr am 3.9/10.9/17.9/24.9.22

Wie oft? Kurs über 4x a 90 Min

Investition in dich selbst: 169.00 Franken-Kleingruppe

Mit wem? Hannah-Ma Ammon, Inhaberin **Alohazentrum** Tägerwilen

Fragen und Anmeldung: 076 802 9494 oder alohazentrum@gmail.com

www.alohazentrum.com

Ich freue mich auf dich und das fühlende und tanzende Eintauchen in den Alohaspirit, **Aloha!**