

Klassisches Ballett
Modern Dance (Graham Technik)
Jazz und HipHop
Pilates Matte
Pilates SPX Max Plus Reformer
Pilates Wheel
Pilates Ladder Barrel
Yoga
Yoga Iyengar Wall
Yoga mit FeetUp
Akrobatik
Shaolin Kung Fu



Rejuvenation

Präsenz im Körper



Web: www.studio-hahn.de
Email: verena@studio-hahn.de
Telefon: 0163 875 3131



Grafik & Design: Bilderundmehr.eu 1,04,0623

Studio Hahn



丁酉

Es ist nicht entscheidend WAS wir tun, sondern WIE. WIE wir unseren Körper bewegen. Die Bewegung unseres Körpers, öffnet die Tür zu unserem Bewusstsein. Dieses manifestiert einen positiven Ausdruck in unserem Körper.

Daher nenne ich meine Arbeit:

B.G.B.J.

**Bewusstseinsausdruck
durch gefühlte Bewegung
im Jetzt**

Rejuvenation - Präsenz im Körper

1 Sportliche Vorerfahrung:

Welche sportlichen Bewegungsmuster sind meinem Körper vertraut? Welche körperlichen Voraussetzungen bringe ich mit?

2 Wirkung der bisherigen Aktivitäten:

Welche Auswirkungen hatten diese Aktivitäten auf meinen Körper? Welche Resonanz nehme ich davon wahr?

3 Absicht und Selbstverantwortung:

Bin ich bereit wirklich und ernsthaft an mir zu arbeiten? Oder soll es jemand anderes tun?

4 Entfaltungs- und Heilungswege:

Habe ich eine positive Vorstellung von meinen geistigen und körperlichen Fähigkeiten? Dient meine innere Ausrichtung der Verwirklichung meines Potentials?

5 Möglichkeiten:

Möchte ich professionelles Niveau erreichen, erhalten oder sogar verbessern?
Hier ist Raum gegeben für Profis - und Hobbyprofis jeglicher Sportart und für darstellende Künstler, wie z.B.: Tänzer, Schauspieler, Musiker, Sänger, Magier, Zirkuskünstler und Performance Künstler, für die Haltung und Bühnenpräsenz ausschlaggebend sind.