

# Dancehall-Yoga Workshop Konzept

Thema: Female Empowerment

Wie passen Yoga und Dancehall zusammen, sowie zu unserem Themenfokus?

Im Yoga sowie im Dancehall geht es im Kern sehr viel um die eigene Körperwahrnehmung, das Körpergefühl, Rhythmus sowie das Transponieren von Emotionen auf unseren Körper.

Dabei spielt Ästhetik in unserem Kurs eher eine sekundäre Rolle.

Viel wichtiger ist dabei das Gefühl, das wir bekommen, wenn wir uns zu Musik bewegen im Tanzen oder durch Asanas fließen im Yoga.

An dieser Stelle möchten wir sehr gerne anknüpfen, um das Körpergefühl und das Selbstbewusstsein zu stärken und ganz in das hier und jetzt einzutauchen.

Im Female Dancehall spielen die Teilnehmer mit ihrer Weiblichkeit und entdecken diese auf eine neue Art und Weise und individuell für sich. Es fördert ein positives Selbstbild, wie auch ein stärkeres Selbstbewusstsein.

Im Yoga befassen wir uns stark mit unserem Körperbewusstsein, welches in unserer schnelllebigen Zeit immer mehr in der Hintergrund rückt. Wir tauchen in unsere innere Welt ein und schlüpfen in eine Beobachterrolle ohne jemals zu beurteilen.

Mit dem Ziel Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Diese Harmonie verleiht Stärke die wir gerne unseren Teilnehmerinnen, nach dem gewählten Thema: Female Empowerment, mitgeben möchten. Und natürlich jede Menge Spaß an der Bewegung und der Gemeinschaft die dabei entsteht.

Wir wollen den Teilnehmerinnen einen Raum bieten, in dem sie sich wohlfühlen und die Möglichkeit haben neue Bewegungsformen für sich zu entdecken.

Female Dancehall Class:

- Open Level Class – mit dem Schwerpunkt für Anfänger
- Lernen wie man seinen Körper bewegen kann anhand der jamaikanischen Kultur
- Female Empowerment ist ein wichtiges Thema im Female Dancehall
- Ziel: Schülerinnen haben einen sicheren „Raum“, um ihre Weiblichkeit zu entfalten

Vinyasa Flow Yoga Class:

- Thematische Open Level Class – Auch für Anfänger geeignet
- Dynamischer Vinyasa Beginner Flow und mit Entspannungstechniken und Körperwahrnehmung
- Ziel: Neue Aspekte der Körperwahrnehmung und des Selbstbewusstseins entdecken

## **Organisatorisches**

Zielgruppe: Mädels ab 16 Jahre –  
ohne Altersgrenze nach oben :)

Zeitraumen: ~ 2 Std.

Beide Workshops sollen direkt ineinander übergehen, um im Fluss zu bleiben.

Wir werden den Workshop mit einem kleinen Intro zu unserem Konzept starten und für Neulinge etwas über die Hintergründe von Dancehall und Yoga erläutern.

Teilnahmebeitrag: 20€ für den Workshop.