

Anastasia Stoyannides

Athen / Wien

Tanzintensive II: Hatha-Yoga -
„Moving beyond the form“ o

„In abwechselnd aktiven und ruhenden Posen, während denen wir auf die Rhythmen unseres Atems und unserer Organe horchen, integrieren wir Hatha-Yoga in unser Bewegungsvokabular und erkennen dabei unsere Körperintelligenz. So realisieren wir den Übergang vom Tun zum Spüren. Die Ruhe der Asanas-Stellungen und deren Verbindung zum Atem aktiviert unsere Wahrnehmungsfähigkeit und eröffnet gleichzeitig einen Raum für den expandierenden Körper/Geist. Wir werden uns in diesem Kurs bei simplen Übungen mit unserer Atmung, inneren Kräften, körperlichen Erinnerungen und Reflexen auseinandersetzen. Das lockert alte Bewegungsmuster und ermöglicht uns, eine körperliche und geistige Autonomie zu erreichen.“

Hatha-Yoga - „Moving beyond the form“ ist offen für Interessierte jeglichen technischen/körperlichen Niveaus. Anastasia Stoyannides ist ausgebildete Pädagogin und unterrichtet u.a. Kinetics mit Behinderten, Creative Dance, Release und Hatha-Yoga. Ihre choreographische Arbeit (vorwiegend Soli) präsentierte sie europaweit. Seit 1996 arbeitet Anastasia Stoyannides verstärkt an Choreographien für das Medium Video.