



## ***Yoga und Tanz - ein Wochenend-Seminar im Alten Zollhaus***

Erleben Sie ein intensives Wochenende inmitten der Natur im Erzgebirge und lassen Sie sich verwöhnen mit Yoga, ayurvedischer Küche, Sauna, Massagen und Spaziergänge in unberührter Natur!

### **Ablauf:**

Wir beginnen den Tag in Stille mit Meditation und Übungen aus dem Qi Gong, die uns helfen zu konzentrieren, zu erden und unsere „Haltung“ zu finden. Kraftvolle Asanas, fließend dynamische Bewegungssequenzen und Körperübungen aus dem orientalischen Tanz machen diese Stunden zu einem einheitlichen Erlebnis. Wir spüren mit allen Sinnen Vitalität, Leichtigkeit, Präsenz, Freude und die Schönheit des schöpferischen Selbstausdrucks. Ausgleichend hierzu führt die abendliche Yogastunde mit Dehnungen und leichten Übungen zu tiefer Entspannung und Ruhe.

**3 Tage vom 27. bis 29. April 2018 und 3 Tage vom 25. bis 27. Mai 2018**

### **Im Preis inklusiv:**

6 Unterrichtseinheiten mit insgesamt 7 Stunden Yoga und 2 Stunden Tanz

2 x Übernachtung mit Ayurvedischem Frühstück

2 x ayurvedische oder normale Halbpension

1 x Aufenthalt im Wellnessbereich inkl. Bademantel u. Handtücher

Preis pro Person im Doppelzimmer: 280,00 €

Preis pro Person im Einzelzimmer: 340,00 €

Gerne können Sie die Tage im Zollhaus verlängern!

Verlängerungsnacht im Doppelzimmer von Sonntag auf Montag inkl. Frühstück: 35,00 €

**Anreise:** Freitag ab 14 Uhr - **Abreise:** Sonntag 11.30 Uhr

Unterrichtsbeginn am Freitag ist um 16 Uhr. Unterrichtsende ist Sonntag um 9.30 Uhr.



## Nora Curcio

Pädagogin für Tanz (Ballett, Modern, African, Oriental) und Bewegung,  
Tai Chi und Yoga,  
Tänzerin, Schauspielerin, Choreografin

Außerdem:  
Ayurvedische Bodywork/Massagen

### Mein Yogastil:

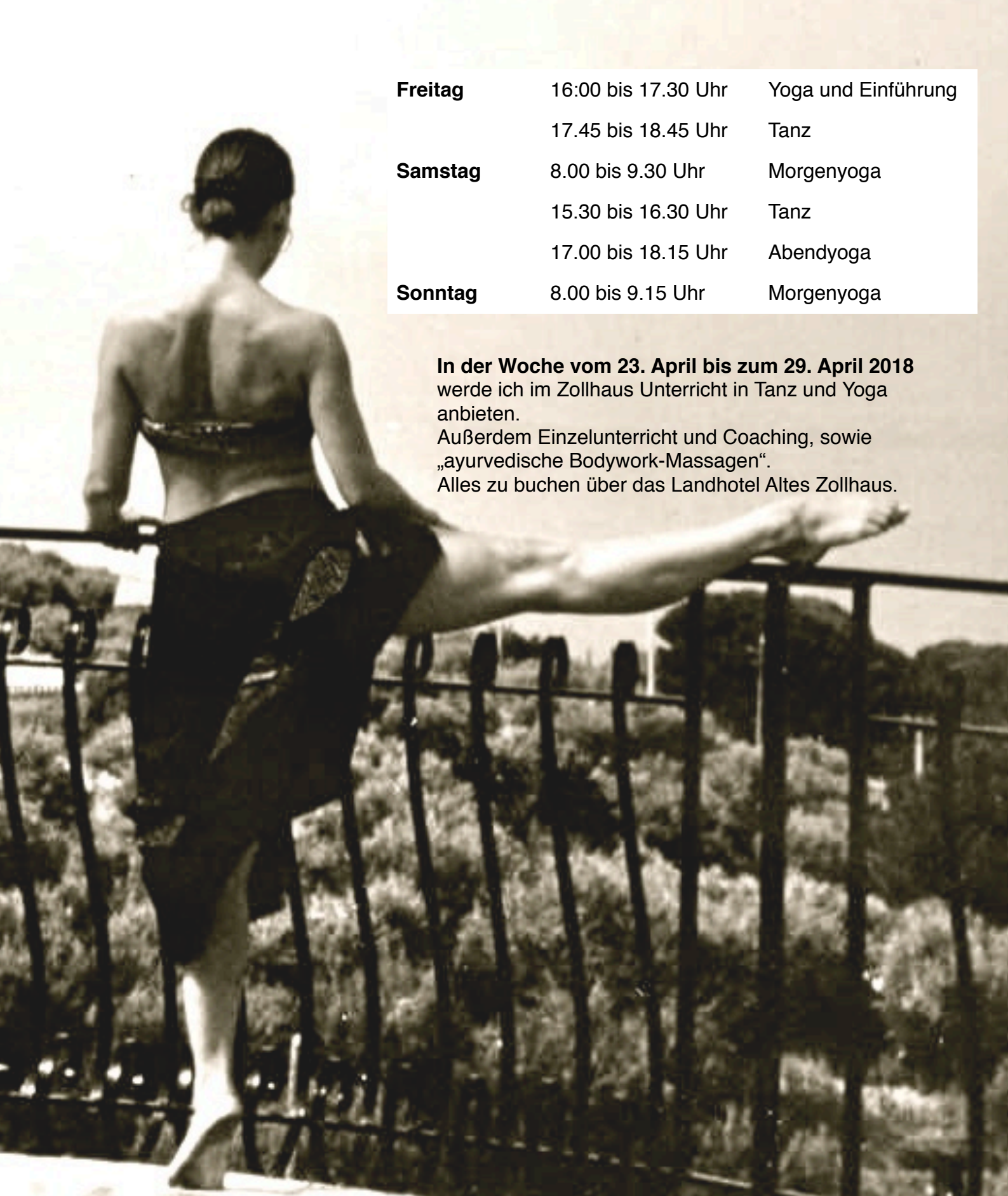
In meiner persönlichen Praxis entwickelte ich ein ganzheitliches Übungssystem, welches kraftvolle Asanas und harmonisierende Flows (Vinyasa) mit einschließen. Die Betonung meiner Übungspraxis ist die Beweglichkeit der Wirbelsäule und das Stärken und Erwecken des Beckenzentrums. Mit integrierten Übungen aus der orientalischen Tanzpraxis stärken wir unsere inneren Organe und kommen in den Kontakt mit unserer Weiblichkeit. Ein Körpererlebnis, welches uns auf magische Weise jung, sinnlich, präsent und lebendig fühlen lässt. (Auch für Männer geeignet, denn die mögen auch bewegliche Hüften!)

### Mein Yoga Hintergrund:

Auf einer 5-monatigen Reise durch Indien habe ich mit 28 Jahren in Rischikesh bei einem berühmten Yogalehrer Yoga nach Iyengar zu praktizieren begonnen. Mit seiner Strenge forderte er seine Schüler über die Grenzen hinaus und folglich verletzte ich mich nicht nur einmal in seiner Klasse. Das hatte mir sehr zu denken gegeben und ich verstand damals nicht, wieso es nicht erlaubt war auf seinen eigenen Körper zu hören und den Meister nicht infrage zu stellen. Ich habe dann weitere Yoga-Stile kennengelernt und praktiziert und freue mich heute, dass es im Yoga mittlerweile so viele Richtungen gibt, sodass es für fast jeden das passende Konzept gibt. Mir persönlich gefallen die Herausforderungen anspruchsvoller Asanas, die mich mental und körperlich stärken. Bedauerlicherweise ist es so, dass es immer wieder zu Verletzungen bei Schülern kommt, weil sie nicht richtig eingewiesen werden. So lege ich in meinem Unterricht den Fokus auf präzise, saubere und gesunde Körperarbeit. Jeder sollte verstehen was er da macht und ein Gefühl dafür bekommen was ihm gut tut, und was nicht.

### Über mich:

Mein Werdegang zur Bühnentänzerin begann im Alter von 7 Jahren. Seither habe ich verschiedene Aus- und Weiterbildungen genossen, stand in New York als Tänzerin auf der Bühne, unterrichtete 25 Jahre an einer Schauspielschule das gesamte Bewegungsrepertoire von Ballett, Modern Dance, Yoga und Tai Chi. Seit 23 Jahren leite ich ein Theater in der Nähe von Stuttgart, die *Theatergalerie*. Durch meine Liebe, Leidenschaft und Neugier zur Arbeit mit dem Körper habe ich sehr viele Stilrichtungen und Möglichkeiten kennengelernt und dies hat mein Verständnis für Körperbewusstsein stark und nachhaltig geprägt. Noch heute lerne ich immer weiter dazu und wünsche mir, dass das auch nie aufhört! Meine letzte Ausbildung erhielt ich in Indien 2016 in „ayurvedische Bodywork-Massage“ nach *Shika*. So kann ich Ihnen bei meinem Aufenthalt im Zollhaus auch persönliche Behandlungen anbieten. Nähere Infos zu meiner Person: [www.noracurcio.com](http://www.noracurcio.com)



<b>Freitag</b>	16:00 bis 17.30 Uhr	Yoga und Einführung
	17.45 bis 18.45 Uhr	Tanz
<b>Samstag</b>	8.00 bis 9.30 Uhr	Morgenyoga
	15.30 bis 16.30 Uhr	Tanz
	17.00 bis 18.15 Uhr	Abendyoga
<b>Sonntag</b>	8.00 bis 9.15 Uhr	Morgenyoga

**In der Woche vom 23. April bis zum 29. April 2018**

werde ich im Zollhaus Unterricht in Tanz und Yoga anbieten.

Außerdem Einzelunterricht und Coaching, sowie „ayurvedische Bodywork-Massagen“.

Alles zu buchen über das Landhotel Altes Zollhaus.

**Anmeldung unter: Landhotel Altes Zollhaus**

[info@landhotel-antes-zollhaus.com](mailto:info@landhotel-antes-zollhaus.com)

[www.landhotel-antes-zollhaus.com](http://www.landhotel-antes-zollhaus.com)

Tel: 03505 7540

Altenberger Str. 7

01776 Neuhermsdorf