



# Cantienica®-Yoga Workshop

**22. September 2019, 10 – 12 Uhr**

*„Das Spüren und Lauschen in die eigene Körperlichkeit hinein ist für mich die Essenz des Cantienica®-Yoga. Freund Werden mit dem eigenen Körper, Loslassen können in totaler Präsenz.“*

*Antonia Rau*

**Erfahre die die Prinzipien der Cantienica®-Methode in Yoga: Atmung, Ausrichtung, Diagonalvernetzung, Knochenbewusstsein.**

**Führe mithilfe von Mikrobewegungen Dein Bewusstsein noch tiefer in knöchernerne, muskuläre, fasziale und autochthone Gebiete deines Körpers und lerne die natürlichen Antworten deiner Leiblichkeit kennen, um deine individuell perfekte Haltung zu entwickeln.**

**Lass deine Yogapraxis einen neuen Impuls erfahren und genieße wie „feinsinnig“ du lernst mit dir zu sein.**

**Kosten:** 28 €  
Clubmitglieder 18 €

Anmeldung zum Workshop erbeten:  
per E-Mail [info@medita-dresden.de](mailto:info@medita-dresden.de) oder telefonisch 0351 4796540