YOGA ASANAS

BRIGITTE STEMMLER

FORUM TANZ & YOGA

Hohe Straße 79
(Ohmenhausen)
72770 Reutlingen

Fon 07121 55284
Mobil 0171 8301311
Fax 07121 578447

info@forum-tanz.com
www.forum-tanz.com

www.facebook.com/ForumTanzReutlingen
twitter.com/ForumTanzRT

BRIGITTE STEMMLER

FORUM TANZ & YOGA

Lynn Wallis,
FISTD Artistic Director,
Royal Academy of Dance
und Brigitte Stemmler

FORUM TANZ & YOGA
Angebote

- Anerkannte Ausbildung in klassischem Ballett für Kinder, Jugendliche und Erwachsene nach **Royal Academy of Dance** bis zur Berufseingangsprüfung ‚Intermediate' für zukünftige Ballettpädagogen
- Ballettprüfungen **der Royal Academy of Dance**

ROYAL ACADEMY OF DANCE
REGISTERED TEACHER

- Tänzerische Früherziehung
- Regelmäßige abendfüllende Ballett- und Tanzaufführungen
- Pilates und Modern Dance
- Yoga nach B. K. S. Iyengar
- Workshops in verschiedenen Fächern
- Personal Training
- Einzelunterricht

Brigitte Stemmler

- Hochschulstudium Sport und Anglistik 1. und 2. Staatsexamen, Unterrichtserfahrung in diversen Gymnasien
- Tanzausbildung Jazz und Modern Dance Groupe International des Huit/ Paris
- Künstlerische Tätigkeit als Tänzerin, Choreographin und Pädagogin in Tanz und Ballett
- eigene Schule FORUM TANZ seit 1991
- Ballettpädagogendiplom der **Royal Academy of Dance** (RAD) Teaching Cert.
- 2006 - 2008 International Representative der **Royal Academy of Dance**
- Ausbildung zur anerkannten Pilatestrainerin
- Zertifikat in Yoga Nidra
- Private Ausbildung in Iyengar Yoga (Ramanand Patel)
- Zur Zeit offizielle Ausbildung zur Iyengar Yoga Lehrerin

TANZ

Tanz kann in unserer medialen
und technisierten Welt
ungeahnte Freiräume
zur persönlichen Entfaltung bieten.

Tanz und klassisches Ballett
in seiner kunstvollsten Form
verfeinert die Körpersprache
und entwickelt die Körperästhetik.

Tanz weckt die Freude
an der Bewegung
durch Musik und Rhythmus.

Tanz ist die ursprünglichste
Ausdrucksform des Menschen.

Tanz befreit die Seele.

YOGA

Yoga, die Wurzel aller Künste,
ist eine perfekte Ergänzung
zum Tanz.

Wer Yoga übt, entwickelt
einen scharfen Verstand,
einen aufmerksamen Blick
und einen wohlproportionierten
Körper.

Yoga verhilft zu Beweglichkeit,
Schnelligkeit und Eleganz –
in den Bewegungen und Posen, aber
auch im Denken.

So wie es im Yoga
unzählige Asanas gibt,
kennt der Tanz
unzählige ‚karana'
(Bewegungsabfolgen),
die im Grunde nichts anderes
als yogische Asanas sind.

Yoga ist eine innere Erfahrung,
bei der sich Gefühle, Körper,
Sinne, Geist und Intelligenz mit dem
Selbst vereinen.

Tanz drückt die Gedanken
und Leidenschaften
für alle sichtbar nach außen aus.

Yoga und Tanz werden also
beide durch die unsterblichen
Erscheinungsformen der Seele
zum Strahlen gebracht,
die sich im vergänglichen
Körper ausdrückt –
dem Tempel der Seele
und dem Sitz
göttlichen Bewusstseins.

Aus B. K. S. Iyengar,
„YOGA und Tanz", 12/1982,
Astadala Yogamala, Band 3

Fotos: michaelkrassa.com, 123rf.de (sanchez1980) u.a. | Grafik: www.abt-harrer.de