

# energydance

Christina Eplinius  
Cuxhavener Str. 293 c  
21149 Hamburg  
Fon: 0177 310 32 12  
trainerin.christina@yahoo.de  
www.world-balance-spirit.de



„energy dance“ ist eine Tanzform, das auf dem ersten Blick erst einmal ungewöhnlich erscheint, weil es alle Vorstellungen sprengt, wie gemeinsame Bewegungen zur Musik ausgeführt werden können.

Ohne nur eine einzige Schrittfolge zu erlernen sind die Bewegungen leicht nachzumachen. In kleinen und leicht nachvollziehbaren Schritten verändert sich die Bewegung kontinuierlich und fließend weiter.

Der Energiefluß im Körper wird durch die unterschiedliche Schwingung der Musik bewegt. Er wird durchlässig und tankt neue Energien auf. Die Musikauswahl umfasst alle Musikrichtungen aus aller Welt.

Der Kopf wird ausgeschaltet und die gesamte Aufmerksamkeit wandert in den Körper. Der Geist wird entspannt und Emotionen werden frei. Das sich in die Musik fallen zu lassen und sein eigene Energie zu spüren.

Für alle, die aber bereit sind, sich einfach darauf einzulassen, ist dieses Eintauchen in eine neue Dimension aus Rhythmus, Bewegung und Gefühl ein unvergessliches Erlebnis, das große

Lust auf mehr macht!

**Donnerstag** - im Kulturhaus Süderelbe  
19:30 Uhr - 60 min

**Samstag** - im Form Fit Studio  
10:00 Uhr - 60 min

world·balance·spirit

# intensiv yoga

Christina Eplinius  
Cuxhavener Str. 293 c  
21149 Hamburg  
Fon: 0177 310 32 12  
trainerin.christina@yahoo.de  
www.world-balance-spirit.de



„intensiv yoga“ ist eine Kombination des klassischen Ashtanga-Stils (Hardcore-Yoga) mit den Erkenntnissen westlicher Sportmediziner. Diese Weiterentwicklung entstand Anfang der 90er Jahre in den USA und diente durch die Vereinfachung dazu Yoga einer breiteren Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Die Übungen des „intensiv yoga“ sind klar konzipiert und können selbstständig geübt werden. Der spirituelle Teil des Intensiv-Yoga wird direkt in dynamische, körperorientierte Übungen umgesetzt.

„intensiv yoga“ wird mit einer kontrollierten Atemtechnik kombiniert und einem kontrolliertem Fixieren mit den Augen, dem „Fokus-Blick“, dem XXleren Fokus, der Gedanken in Energie umwandelt.

„intensiv yoga“ basiert auf einer festgelegten Folge genau aufeinander abgestimmter Körperübungen, die dynamisch ineinander überfließen. Es entsteht ein Übungsfluß.

„intensiv yoga“ fördert: Kondition, Flexibilität, Kraftbildung, Fitness, Bodyshaping, Fettverbrennung, Ausstrahlung und geistige Freiheit, Stressreduktion, Abbau von Verspannungen, psychische und emotionale Balance.

**Intensiv Yoga fördert!**

**Freitag** - im Form Fit Studio  
**18:00 Uhr** - 90 min

**Samstag** - im Form Fit Studio  
**11:00 Uhr** - 60 min

world·balance·spirit