



MEETS

**AUDE VIVERE**  
YOGA | AYURVEDA | PSYCHOLOGIE

## WIR BEWEGEN HAAN

- kostenfrei teilnehmen
- keine Vorkenntnisse erforderlich
- Yoga | Tanz | Ayurveda | Ästhetik
- einfach vorbeikommen

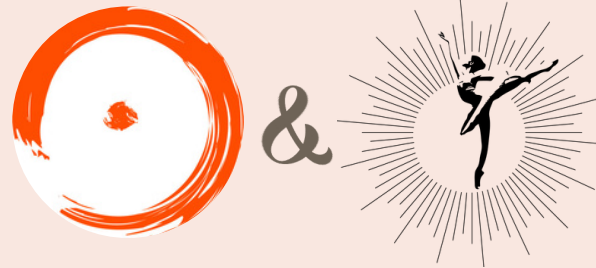


**14.- 25. JULI 26**

Neuer Markt 14-16  
42781 Haan

[www.sonnentanz.de](http://www.sonnentanz.de)  
[www.aude-vivere.de](http://www.aude-vivere.de)

## WIR BEWEGEN HAAN



verbinden zwei Perspektiven auf  
Bewegung

- ✓ Tanz & Yoga
- ✓ Haltung & Atmung
- ✓ Kraft & Regeneration
- ✓ Präzision & Achtsamkeit
- ✓ Ästhetik & Wohlbefinden
- ✓ in Balance & gut angezogen

Neugierig geworden?

Fragen beantworten wir gerne.

Per Email, WhatsApp, telefonisch oder noch  
lieber persönlich vor Ort.

[info@aude-vivere.de](mailto:info@aude-vivere.de) | 01525 3762927  
[info@sonnentanz.de](mailto:info@sonnentanz.de) | 02104 505 3273

# TANZ & YOGA Kursplan

**DI. 14.07.26 18:00 UHR**  
**Selbstbewusst im Sonnengruß**

Mit kraftvollen Bewegungen und bewusster Atmung zu mehr Präsenz und innerer Stärke: Alex begleitet Euch im Yoga, der Körperhaltung und Selbstvertrauen verbindet.

**DI. 14.07.26 19:30 UHR**  
**Stressbewältigung durch Yoga**

Wie Yoga hilft, Nervensystem und Gedanken zur Ruhe zu bringen. Tipps, sanfte Übungen und Atemtechniken für den Alltag von und mit Torsten.

**MI. 15.07.26 11:00 UHR**  
**Gesund und fit durch Ayurveda**

Entdecke die ayurvedischen Grundlagen für mehr Energie, Balance und Wohlbefinden. Alex gibt praktische Impulse für Ernährung, Alltag und Lebensfreude.

**DO. 16.07.26 17:00 UHR**  
**Yoga mit dem Kopfstandhocker**

Die Welt einmal anders sehen: spielerisch und sicher Umkehrhaltungen entdecken. Neugierigen, Mutigen und allen, die Leichtigkeit erleben möchten, stehen Alex und Torsten zur Seite.

**Die Teilnahme ist kostenfrei**

**DO. 16.07.26 18:30 UHR**

### **Restorative Yoga mit Klangschalen**

Tiefe Entspannung trifft auf die wohltuenden Schwingungen der Klangschalen. Momente zum Loslassen, Regenerieren und Auftanken

**FR. 17.07.26 18:00 UHR**

### **Yoga: Flow and let it go**

Fließende Bewegungen wie im Tanz & im Rhythmus des Atems schaffen Raum für neue Energie. Alles darf in Bewegung kommen – und losgelassen werden in Begleitung von Alex.

**SA. 18.07.26 10:00 UHR**

### **Yoga: Eine kleine Morgenpraxis**

Sanft und wach in den Tag starten mit Bewegung, Atem und Achtsamkeit. Alex leitet die kleine Praxis mit großer Wirkung.

**SA. 18.07.26 11:00 UHR**

### **Bewegungstank zu Yoga & Ballett & Reiten**

Was eint diese Sportarten und was trennt sie eigentlich? Im Gespräch über Bewegung, Gesundheit: Offen, inspirierend und mit Raum für Fragen und Austausch.

**DI. 21.07.26 18:00 UHR**

### **Haltung & Aufrichtung - Yoga & Tanz**

Yoga für eine starke Mitte, mehr Aufrichtung und ein gutes Körpergefühl. Für alle, die Haltung zeigen und Rückenschmerzen vorbeugen möchten mit Alex

**DI. 21.07.26 19:30 UHR**

### **Yoga für Schulter und Nacken**

Verspannungen lösen und neue Beweglichkeit entdecken: Wohltuende Übungen zeigt Torsten für alle, die viel sitzen, Spannung halten oder Stress im Schulterbereich spüren.

**MI. 22.07.26 10:00 UHR**

### **Süßes für die Füße**

Eine liebevolle Yogaeinheit mit Alex für bewegliche, kräftige und entspannte Füße. Denn gesunde Füße tragen uns durchs Leben und im Ballet auf Spitze..

**MI. 22.07.26 11:00 UHR**

### **Kinderyoga**

Spielerisch Yoga entdecken mit Fantasie, Bewegung und Spaß. Torsten stärkt im Kinderyoga Körpergefühl, Konzentration und Freude an Bewegung.

**DO. 23.07.26 17:00 UHR**

### **Was ist Yoga?**

Mehr als Sport und Entspannung: eine lebendige Einführung in die Welt des Yoga. Verständlich, alltagsnah und offen für alle Fragen – mit Alex und Torsten.

**Neuer Markt 14-16**

**42781 Haan**

**Öffnungszeiten:**

**Di - Fr 15-19 Uhr**

**Sa 10-13 Uhr**

**zzgl. der weiteren Kurszeiten**

**DO. 23.07.26 18:30 UHR**

### **Yoga beim Haaner Sommer**

Gemeinsam bewegen, atmen und den Sommer genießen. Yoga unter freiem Himmel – leicht, lebendig und inspirierend in Begleitung von Alex und Torsten.

**FR. 24.07.26 18:00 UHR**

### **Einfach mal luftholen**

Atem bewusst erleben und neue Energie schöpfen Mit Alex erlebt Ihr kleine Atemübungen und sanfte Bewegungen, die Ruhe und Weite schenken.

**SA. 25.07.26 10:00 UHR**

### **Longevity mit Yoga**

Wie Yoga Beweglichkeit, Gelassenheit und gesundes Altern unterstützen kann. Impulse von Alex für ein langes Leben mit mehr Qualität und Vitalität.

**SA. 25.07.26 11:00 UHR**

### **Bewegungstank - Was Yoga & Tanz gemeinsam haben**

Ein spannender Austausch zum Abschluss unserer Aktion über Bewegung, Gesundheit und persönliche Erfahrungen. Inspirierende Gespräche mit dem Team von Sonnentanz & Aude Vivere..

**Die Teilnahme ist kostenfrei**