



TANZ  
WERKSTATT  
INGOL  
STADT

# YOGA meets TAKETINA

Sa 20.04 / 27.04. / 04.05 9:30 - 12 h

Daniela Fröhlich und Katrin Wolf

## was Dich erwartet ...

Ein völlig neuer Weg, zu regenerieren, zu meditieren und in die ureigene Kraft zu finden. Wir laden Dich dazu ein, über Bewegung & Rhythmus ins Hier und Jetzt zu kommen, aus dem Denken ins Spüren zu gehen und Deinem ganz eigenem Rhythmus zu begegnen.

Im Yoga wirst Du über den Atem in Deine freie, natürliche Bewegung geführt. In TakeTiNa erfährst Du Dich in Verbundenheit mit anderen im Kreis, Dein Körper kann dabei zu einem wunderschönen Instrument werden. Zusätzlich arbeiten wir mit besonderen Instrumenten wie Berimbau, Surdo und Hang.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.  
Genau so wie Du bist, bist Du sehr herzlich willkommen.

---

### Kosten

3er Karte € 95  
einzeln € 40

### Ort

Tanz- und Kulturwerkstatt  
Manggasse 8  
85049 Ingolstadt

---

### Anmeldung

Daniela Fröhlich  
froehlichdaniela@web.de  
0171 - 655 47 58

Katrin Wolf  
info@katrin-wolf.com  
0170 - 939 87 41



### Katrin Wolf

TakeTiNa Teacher  
Klavierlehrerin  
Wandmalerin

### Daniela Fröhlich

Physiotherapeutin,  
Yogalehrerin RYT 500  
Atemcoach



yoga\_meets\_taketina