

## Indian Spirit Moves Tatjana Wegner



Alle Lehrgangsanmeldungen und Fragen an:

**Meridian Academy GmbH**  
Wandsbeker Zollstr. 87 - 89  
D-22041 Hamburg

Tel.: 040-65 89-1205 Fax: 040-65 89-2 1204

E-Mail: [info@meridian-academy.de](mailto:info@meridian-academy.de)  
Internet: [www.meridian-academy.de](http://www.meridian-academy.de)

**Veranstaltungsorte:**  
MeridianSpa Wandsbek  
Wandsbeker Zollstr. 87-89  
22041 Hamburg

MeridianSpa Spandau Arcaden  
Klosterstr. 3  
13581 Berlin

Anmeldeformulare für den Lehrgang erhalten Sie bei der Meridian Academy. Bei Online-Buchung über unsere Website

[www.meridian-academy.de](http://www.meridian-academy.de)

erhalten Sie 5% Online-Buchungsrabatt.

### Indian Spirit Moves

Indian Spirit boomt! Ob Ayurveda, Goa-Partys oder Bollywood-Filme und -Musik: Sinnliches Erleben, Denkweise und Heilkunst der traditionellen indischen Kultur sind bei uns ein Renner.

"Indian Spirit Moves" ist ein barfuß ausgeführter Fitness-Kurs, der schnelle, rhythmische Bewegungen aus dem indischen Tempeltanz und Aerobic kombiniert mit langsamen, meditativen Elementen aus Yoga, Tai Chi und Qi Gong. Besonders betont werden dabei elegante Handbewegungen (Mudras) und Fußtechniken (Adavus), die die Reflexzonen aktivieren und den Qi-Fluss des gesamten Körpers harmonisieren. Um die heilende Wirkung der Mudras zu verstärken, werden sie zusätzlich mit Akupressur verbunden. Bindis (Schmuckaufkleber) auf der Stirn und Duftöl fördern die Konzentration und beeinflussen die Körperenergie zusätzlich positiv. Langsame, fließende Bewegungen nach Sitarklängen und Tablarhythmen empfinden Figuren der hinduistischen Gottheiten Shiva, Parvati, Krishna und Ganesh, dem Elefantengott, nach. Jede Bewegung hat dabei Symbolwert. In den schnellen, bewegten Sequenzen des Workouts werden zu Bollywood-Musik passende Choreografien aus veränderten Aerobic-Grundschritten ausgeführt, wobei immer Beine, Füße, Oberkörper und Handgesten beachtet werden müssen.

Indian Spirit Moves bringen Körper, Geist und Seele in einem einzigartigen Workout-Erlebnis in Einklang. Auf körperlicher Ebene wirkt es kräftigend und führt zu einer verbesserten Koordination und Beweglichkeit. Zusätzlich wird die Körperwahrnehmung gefördert, der Energiefluss harmonisiert und der Geist beruhigt.

Über das Bewegungs- und Choreografie-Training hinaus führt dieser Lehrgang ein in die religiösen, mythologischen und kulturellen Grundlagen der farbenprächtigen Welt Indiens und vermittelt so ein tieferes Verständnis

dieses aktuellen Fitness- und Wellness-Konzeptes. Weitere Infos finden Sie unter [www.indian-spirit-move.de](http://www.indian-spirit-move.de).

#### Presse:

**Hamburger Morgenpost, 23.05.2003:**  
"Der Tanz des Elefantengotts - Fitness-Trend 'Indian Spirit' erobert Hamburg"

**Hamburger Abendblatt Live, 19.-25.06.2003:**  
"Zeigt her eure Füße - Indian Spirit vereint indischen Tanz mit Yoga, Qi Gong und Meditation"

**Brigitte, 21/2003:**  
Fitness-Trends 2003

#### Lehrgangsdaten:

**Dauer:** 2 Tage (1 Wochenende)

**Voraussetzung:** Lehrerfahrung im Group Fitness-Bereich und tänzerische Vorerfahrung

**Abschluss:** Zertifikat nach erfolgreicher Teilnahme

**Termine 2005:**  
**Hamburg**  
MAISM 01/05: 28./29.05.

**Berlin**  
MAISM 02/05: 25./26.06.

**Kursgebühr:** € 180,- zzgl. MwSt.

### Die Referentin: Tatjana Wegner



Tatjana Wegner arbeitet seit 15 Jahren als Balletttänzerin und -pädagogin, Performance-Künstlerin, Tanztherapeutin, Referentin der Meridian Academy und Kurstrainerin mit zahlreichen Engagements im In- und Ausland. Ihre Ideen für das Kurskonzept "Indian Spirit Moves" holte sie sich auf Reisen, indischen Partys, bei Tanzveranstaltungen, aus Filmen und ihrer Therapeuten-Ausbildung.