

## Workshops 2016 (Sept. - Januar)

Dozenten:

Nadine „Nafissa“ Lenz

Stefan „Selim“ Lenz

\*Jeweils Samstag, 15.00 - 18.30 h, € 39,-

Bitte frühzeitig anmelden

Orientalischer Tanz (Anfänger)

24. Sept. \*

Bollywood (Anfänger)

01. Okt. \*

Afrikanisches Trommeln

24. Sept., 05. Nov. \*

Orientalisches Trommeln

01. Okt. \*

Klang-Yoga (alle Level)

18. - 20.00 h, jeweils € 19

Fr. 30. Sept., 11. Nov.

Hatha-Yoga (Anfänger)

26. Nov.

Kundalini-Yoga (Anfänger)

12. Nov. \*

Yin-Yoga (alle Level)

Einzelne Termine, verschiedene Schwerpunkte\*

10. Sept. Den Körper entgiften, entschlacken

22. Okt. Durch Selbstliebe zum Frieden

19. Nov. Stress ade, Entspannung pur

10. Dez. Leben in Fülle, Genuss

Lach-Yoga (alle Level)

Einzelne Termine

Fr. 18 - 20.00 h, Je Termin 19 €

26. Aug., 28. Okt., 02. Dez.

Evolution Dancing©

05. Nov. \*

Musikimprovisation

29. Okt. \*



## Einladung:

### Tag der offenen Tür:

Sa. 09. Juli 2016

Alle unsere Angebote, Tanz, Yoga  
Trommeln zum ausprobieren, kostenlos  
ohne Anmeldung (13.15 - 17.00)  
Detailablauf: [www.casa-silvana.de](http://www.casa-silvana.de)

### Sommerfest

Sa. 09. Juli 2016

(ab 17.30), Aufführungen in Tanz  
Trommeln, Live-Yogalieder (Mantras)  
Eintritt frei,  
ohne Anmeldung,  
Buffet (nur mit Anmeldung)

### Ihre Dozenten

Wir bieten Ihnen mehr als 25-jährige Unterrichtserfahrung und großzügige Räumlichkeiten.

Stefan „Selim“ Lenz  
Musiker, Pädagoge,  
Musiktherapeut,  
Yogalehrer, Lach-Yoga-  
Spezialist, Coach, Lehr-  
DVD: Trommeln für  
Anfänger, u.a.



Nadine „Nafissa“ Lenz  
Tänzerin, Tanzpädagogin,  
Choreographin, Tanzthera-  
peutin, Yogalehrerin für  
Hatha-Yoga, Kundalini  
Yoga & Air-Yoga, Yin-  
Yoga, Psychotherapeutin,  
Lehr-DVD: orientalischer  
Tanz für Anfänger, u.a.



(seit 1998)

## Academy for Ethno-Dance Yoga & Percussion



### Kurse, Workshops

### 2. Halbjahr 2016

[www.casa-silvana.de](http://www.casa-silvana.de)

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Bollywood/Indischer Tanz

afrikanisches Trommeln

orientalisches Trommeln

Klang-Yoga, Hatha Yoga

Kundalini Yoga (nach Yogi Bhajan)

Lach-Yoga, Yin-Yoga

Evolution Dancing, Musikimprovisation

### Academy Casa Silvana Koblenz

Mainzerstraße 90, Koblenz (Südstadt)

Tel. 0261 - 39025065

e-Mail: [info@casa-silvana.de](mailto:info@casa-silvana.de)