



18. BIS 20.05.2012

**GINA CAPUTO**

**YOGINI ON THE LOOSE**

ERSTMALS ZU BESUCH  
IN DEUTSCHLAND

*„Gina Caputo loves yoga with a passion rarely seen. She is incredibly smart, sensitive and alive with inspiration. A gifted teacher.“ - Max Strom*

Gina's leidenschaftlicher und inspirierender Stil zu unterrichten ist eine Fusion aus energetischen Prana Flow® Yoga, spiritueller Intuition und Humor. Sie ist eine mitreißende Lehrerin, die bekannt dafür ist, ihre Schüler zu ermutigen, mit ihren Grenzen zu spielen, ihre eigene Kraft in sich zu entdecken und ihr volles Potenzial zu entfalten. Gina ist seit 2001 Schülerin und Assistentin von der Prana Flow® Begründerin Shiva Rea. Weitere Infos:

[www.ginacaputo.com](http://www.ginacaputo.com)

**proactive**

YOGALOUNGE

Norisstraße 3 . 91154 Roth . T 09171.63362 . [www.yogalounge.proactive.de](http://www.yogalounge.proactive.de)

**FREITAG, 18. MAI 2012 // 19.00 - 21.00 UHR**

**ROOTS RUN DEEP – A DEPTH EXPLORATION OF THE SEAT OF YOUR SELF THROUGH JUICY HIP OPENERS**

In dieser Abendpraxis tauchen wir mit außergewöhnlichen Hüftöffnern aller Facetten – von ruhig bis dynamisch – in das Erd- und Wasserelement und ihre zugehörigen Chakras, Muladhara und Svadisthana, ein. Ein perfekter Start ins Wochenende, der deinen Fokus nach Innen führt.

**SAMSTAG, 19. MAI 2012 // 14.00 - 17.00 UHR**

**YOGI AIRLINES: FLIGHT 1008 – TAKE YOURSELF LIGHTLY TO LEARN TO FLY! CORE INTEGRATION AND ARM BALANCING**

Unsere Asanapraxis bietet uns zahlreiche Werkzeuge für ganzheitliche Transformation – eine der mächtigsten Möglichkeiten offenbaren Asanas, die uns herausfordern, eines der ältesten Muster aufzulösen und unsere Füße vom Boden zu lösen. Arm- und Handbalancen beinhalten großes Potenzial, den Status Quo in unserem Körper aber auch in der Art und Weise, wie wir uns selbst wahrnehmen zu durchbrechen. In diesem Workshop werden wir Stärke und Mut aktivieren, indem wir uns mit unserer Mitte und Manipura Chakra verbinden. Schließlich werden wir eine neue Perspektive davon erlangen, zu was wir fähig sind – auf der Matte und in der Welt. Die gezielte Kräftigung unseres Zentrums wird uns ermutigen mit Spaß und Leichtigkeit in eine Reihe von Armbalancen zu fliegen. Be ready for breakthroughs and „a-ha!“ moments.

**SAMSTAG, 19. MAI 2012 // 19.00 - 20.30 UHR**

**YOGA TRANCE DANCE – LIBERATE YOUR LIFE-FORCE! LET’S GET UNSTUCK AND CELEBRATE LIFE BY IGNITING OUR INNER FIRES!**

Gemeinsam werden wir den Tanz unserer Lebensenergie, Pranashakti, entdecken und Gewohnheiten, Ängste und Blockaden loslassen, welche unsere innewohnende Kreativität beschränken. Mithilfe inspirierender Musik und – von der Atmung geleiteter – freier Bewegung werden wir tief entspannen, loslassen und unser Bewusstsein auf den frei fließenden Rhythmus der Lebensenergie lenken. Probiere es einfach aus und tauche ein in den Spirit unserer Yoga Community.

**SONNTAG, 20. MAI 2012 // 10.00 - 12.00 UHR**

**LOTUS HEART RISING – THE OPTIMAL PATHWAY TO YOUR BEST BACKBENDS EVER**

Rückbeugen sind kraftvolle Mudras, um Angst zu verwandeln und Mut, Verbindung sowie Mitgefühl zum Ausdruck zu bringen. Die schönsten und ergreifendsten Rückbeugen sind jene, die unser Herzzentrum öffnen (Anahata Chakra). Durch intelligent aufbauendes Sequencing werden wir lernen, unseren Körper durchdacht für sichere und ausdrucksstarke Rückbeugen vorzubereiten.

**TEILNAHMEGEBÜHR**

	YOGALOUNGE Mitglieder	Nichtmitglieder
2h-Praxis (Freitag und Sonntag)	je 25 €	je 30€
3h-Praxis (Samstag)	35 €	40 €
Trance Dance	15 €	20 €
Ganzes Wochenende	85 €	105 €
Early Bird bis 15.02.2012	75 €	95 €

**ANMELDUNG**

Beschränkte Teilnehmerzahl! Anmeldung frühzeitig an: [yogalounge@proactive.de](mailto:yogalounge@proactive.de)  
Der Platz kann erst nach Bezahlung der Teilnahmegebühr fest reserviert werden.

Gina unterrichtet auf Englisch. Das Programm richtet sich an Teilnehmer, die bereits Erfahrung durch den regelmäßigen Besuch von Yogaklassen gesammelt haben. Für Trance Dance sind keine Vorkenntnisse erforderlich.