



Constanze Stallnig-Nierhaus

Ballettpädagogin Royal Academy of  
Dance, London®

Yogarückenkursleiterin  
Yoga Vidya

Tanzlehrerin  
ADTV

Achtsamkeitstrainerin  
Yoga Vidya

Choreografin

Gründerin des  
YoBaDo® Konzeptes



Burnout und ein schlimmer Hexenschuss haben mich vor sechs Jahren von heute auf morgen aus der Bahn geworfen. Eine falsche Bewegung und nichts ging mehr. Buchstäblich von jetzt auf gleich konnte ich mich nicht mehr bewegen, was für mich als Tänzerin eine wirkliche Tortur war. Durch Fehldiagnosen und falsche Behandlungen musste ich Nervenschmerzen erleiden, die mich fast um meinen Verstand gebracht hätten.

Ein Aufenthalt in einer Kölner Schmerzlinik, hervorragende Ärzte und Physiotherapeuten, als auch die Besinnung auf den Tanz, Yoga und Achtsamkeit, haben mich nach und nach wieder zurück ins Leben geführt. Ich habe so einen Weg gefunden, mit meinen chronischen Schmerzen und Stress umzugehen und wieder lachen zu können.

Heute erlebe ich viele Glücksmomente, wenn ich merke, dass meine Übungen auch anderen Menschen die Freude am Tanz und Linderung ihrer Beschwerden vermitteln. So ist mein eigenes Programm zu einem schmerzfreieren und stressfreieren Leben entstanden.

Ich danke meinem Mann und meinem Sohn, Dr. Klaus Strick, Dr. Winfried Schorre, Marcus Kramer und Gesina Liebe für die unermüdliche freundliche Unterstützung.

**YoBaDo®**



Das neue  
Konzept, das  
Elemente aus  
dem Yoga und  
Ballett vereint.



# DIE TIEFE RUHE IST DIE BEWEGUNG IN SICH SELBST



Was ist **YoBaDo®**?

**YoBaDo®** ist ein neu entwickeltes Programm für Einsteiger, das Elemente aus dem klassischen Ballett und Yoga verbindet.

Gewidmet allen Menschen, die gerne Ballett tanzen möchten und zugleich die heilsamen sowie schmerz- und stressreduzierenden Effekte des Yoga erleben möchten.

Besondere Beachtung findet bei **YoBaDo®** der sog. Iliopsoas Muskel (s.Bild), der als *der* Schlüssel zu körperlichem, seelischem und geistigem Wohlbefinden verstanden wird.

Die Konzentration auf die Atmung, Übungen zur Achtsamkeit und fließende, speziell für **YoBaDo®** choreografierte Übungen, lindern Verspannungen, beugen Stress und Rückenschmerzen vor und steigern Deine Lebensqualität.

Sei herzlich willkommen !

## BALLETT-KURSE BEI CONSTANZE

36,- P.P. MONAT

Samstag, 11.30-12.30 Ballett Jugendliche Fortg. (60 Min.)

Samstag, 12.30-13.30 Ballett Erwachsene. Einsteiger (60 Min.)

Samstag, 13.30-15.00 Ballett Intermediate Fortge. (90 Min.)



## RÜCKENYOGA BEI CONSTANZE

40,- P.P. MONAT

Dienstag, 18.00-19.15 (75 Min.)



## YOBADO®-KURSE BEI CONSTANZE

42,- € P.P. MONAT

Montag, 18.00-19.30 ( 90 Min.) Jugendliche

Dienstag, 19.30-21.00 (90 Min.) Erwachsene

Samstag, 10.00-11.30 ( 90 Min.) Jugendliche und Erwachsene

Unser gesamtes Angebot der Tanzschule findest du unter [www.stallnignierhaus.de](http://www.stallnignierhaus.de), [schwung@stallnignierhaus.de](mailto:schwung@stallnignierhaus.de)

Fon: 0221/93679911

