

Yoga Meets Dance

mit João Paulo Pereira

Regulate · Move · Create – Workshop

Eine viertägige intensive Reise, die Regulation des Nervensystems, bewusste Bewegung, Atemarbeit und spielerische Improvisation miteinander verbindet. Der Workshop schlägt eine Brücke zwischen Tanz, somatischer Praxis und Yoga. Du entwickelst Werkzeuge für Resilienz, Präsenz und verkörperte Kreativität. 20 Stunden Praxis · Teilnahmezertifikat inklusive

Live-Musik am letzten Workshoptag.



Für wen ist diese Immersion gedacht?

Diese Immersion richtet sich an Bewegungspraktizierende, Yogalehrende, Yogapraktizierende, Tänzer:innen sowie neugierige Menschen, die die Schnittstelle von Yoga, Tanz und somatischer Praxis erforschen möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – weder Bühnenerfahrung noch eine bestimmte Yogapraxis. Neugier, Präsenz und die Bereitschaft, sich zu bewegen, sind ausreichend.

Was wir erforschen werden?

- Somatische Warm-ups und verkörperte Wahrnehmung
- Yoga als Grundlage für fließende Bewegung
- Tanz- und Improvisationspraktiken
- Partner- und Gruppenformate
- Integration, Ruhe und Reflexion

Jeder Tag baut auf dem vorherigen auf und schafft so einen zusammenhängenden Lern- und Erfahrungsbogen über alle vier Tage hinweg.

Über João Paulo Pereira

João ist ein leidenschaftlicher Bewegungsmensch – er kletterte Leitern hinauf, noch bevor er laufen konnte. Von Capoeira über Klettern, Contact Dance bis hin zum Freitauchen bilden Intention und Präsenz das Fundament seiner Bewegungspraxis.

Seit 2001 teilt er seine Forschungsarbeit zur Verkörperung international. Er gründete seine eigene Yogaschule (**BASA Yoga**) und bildete zahlreiche Wassersportpraktizierende, Yogalehrende sowie ayurvedische Yogatherapeut*innen aus. Seine aktuelle künstlerische, therapeutische und somatische Forschung bewegt sich an der Schnittstelle von **Wasser als Medizin**, improvisierter Bewegung und erweiterten Bewusstseinszuständen. Mehr über João: www.basayoga.com



Contact:

VARELLI STUDIOS

events@varellistudios.com

Varelli
studios

Informationen:

Datum: 30. April – 03. Mai 2026

Ort: Varelli Studios Hamburg

Plan:

Tag	Vormittag	Fokus	Nachmittag	Fokus
Tag 1	Regulieren	Ankommen, gemeinsame Ausrichtung, Regulation des Nervensystems und bewusste Atemarbeit.	Aktivieren	Gelenkgesundheit, Mobilität am Boden und kräftigende Sequenzen.
Tag 2	Wahrnehmen	Erkundung der Körperschichten, craniosakrale Aktivierung und Arbeit mit Gewichtsübertragung.	Improvisieren	Flow-Zustände, Spiralbewegungen und Partnerarbeit.
Tag 3	Vertiefen	Vertrauensaufbau, somatische Kommunikation sowie Stabilität und Weite im Körper.	Nähren	Vertrauensaufbau, somatische Kommunikation sowie Stabilität und Weite im Körper.
Tag 4	Co-Kreieren	Teilnehmendes Beobachten, tiefe (mammalische) Ruhe und gemeinsamer Abschluss.	Integrieren	Teilnehmendes Beobachten, tiefe (mammalische) Ruhe und gemeinsamer Abschluss.

Preise: 4-Tage-Ticket inkl. Zertifikat, Early-Bird bis 14.02.2026: 499 €
4-Tage-Ticket inkl. Zertifikat: 579 €
Einzelticket (1 Tag): 179 €

Teilnehmer*in: Maximal 27 Personen

Absage: Wir behalten uns vor, den Workshop abzusagen, falls die Mindestteilnehmendenzahl nicht erreicht wird.

[Buche dein Ticket hier!](#)



Contact:

VARELLI STUDIOS

events@varellistudios.com

Yoga Meets Dance

with João Paulo Pereira

Regulate · Move · Create – Workshop

A 4-day immersion exploring nervous system regulation, conscious movement, breath work, and playful improvisation that bridges dance, somatics, and yoga. You will gain tools for resilience, presence, and embodied creativity.

20 hours of practice · Certificate of Attendance included

Live music on last workshop day.

Who is this immersion for?

This immersion is for movement practitioners, yoga teachers, yoga practitioners, dancers and curious movers who want to explore the intersection of yoga, dance and somatic practice.

No performance experience required – no minimum yoga practice required – curiosity, presence and willingness to move are enough.

What we will explore?

- Somatic warm-ups and embodied awareness
- Yoga as a foundation for fluid movement
- Dance and improvisation practices
- Partner and group explorations
- Integration, rest and reflection

Each day builds on the previous one – creating a continuous learning arc across all four days.

About João Paulo Pereira

João has been a passionate mover who climbed ladders before he could walk. From capoeira to rock climbing, from contact dancing to free diving, intention and presence have been the bedrock of his movement practices. He has been sharing his embodiment research internationally since 2001, founded his own yoga school (BASA Yoga), and has trained multiple aquatic practitioners, yoga teachers and ayurvedic yoga therapists. His current artistic, therapeutic, and somatic inquiry lies on the intersection of water as medicine, improvised movement, and expanded states of consciousness.

Learn more about him at www.basayoga.com



Contact:

VARELLI STUDIOS

events@varellistudios.com

Varelli
studios

Practical Information

Dates: April 30 – May 3, 2026

Location: Varelli Studios Hamburg

Plan:

Day	AM	Focus	PM	Focus
Day 1	Regulate	Opening, intentions, nervous system regulation, breath mastery	Invigorate	Joint longevity, mobility floorwork, strengthening
Day 2	Sensitize	Exploring body layers, cranio-sacral activation, weight sharing	Improvise	Flow state, spirals, partner work
Day 3	Deepen	Shaping the fascia, yogic energetics, consciousness exploration	Nourish	Trust building, somatic communication, stability & spaciousness
Day 4	Cocreate	Breaking patterns, archetypal connection, creative process	Integrate	Participatory witnessing, mammalian rest, closing

Prices:	4-Days incl. Certificate, Early bird til 14.02.2026	499 €
	4-Days incl. Certificate	579 €
	Single ticket (1 day)	179 €

Attendance: Limited to 27 participants

Cancellation: We reserve the right to cancel the workshop in case the minimum number of participants is not reached.

[Book your ticket here!](#)



Contact:

VARELLI STUDIOS

events@varellistudios.com

Varelli
studios