

# yoga UND stimme

## KÖRPER-, atem-, klangräume

15. – 17. märz 2024 IN TROGEN AR

**Yoga und Stimme beleben den Körper ganzheitlich und führen in der Folge zu Wohlbefinden und Entspannung.**

Die **Asanas** (Körperübungen) fördern die Beweglichkeit, Gleichgewichtssinn und Kraft. Durch die Aktivierung und Dehnung der Muskeln verbessert sich die Durchblutung im ganzen Körper, die inneren Organe und der Blutkreislauf werden angeregt. Mit den **Pranayanas** (Atemübungen) wird der Sauerstoffaustausch erhöht und die Achtsamkeit ganz auf den Atem gelenkt.

Der **Atem** durchströmt den ganzen Körper. Er ist Träger der Lebensenergie. Bleibt der Atem im Fluss, so bleiben auch wir im Fluss mit unserer Lebensenergie und Kraft. Die Atmung schafft Raum im Körper. Eng verbunden mit dem Atem ist unsere **Stimme**. Schwingung und Klang folgen dem Atem in alle Körperräume und über unseren Körper hinaus. Beim Singen in der Gruppe weiten und verstärken sich diese **Klangräume**.

### Kursprogramm

Fr	16.00 Yoga 18.30 Nachtessen 20.00 Stimme / Jodeln
Sa	07.30 Meditation 08.00 Yoga 09.30 Frühstück 11.00 Stimme 13.00 Mittagessen 16.00 Yoga 18.30 Nachtessen 20.00 Stimme / Jodeln
So	07.30 Meditation 08.00 Yoga 09.30 Frühstück 11.00 Stimme / Klangmeditation 13.00 Mittagessen / danach Abreise



**Kursort**  
Seminarhaus Lindenbühl in Trogen AR  
[www.lindenbuehl-trogen.ch](http://www.lindenbuehl-trogen.ch)

**Kosten**  
Kurs: Fr. 320.-  
Unterkunft: 2 Übernachtungen inkl. Vollpension  
Fr. 282.- im EZ / Fr. 254.- im DZ

**Kursgrösse**  
max. 18 TN

### Kursleitung Yoga



Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Spiraldynamik Medical Yoga 300+ in Salzburg, unterrichtet Hatha Yoga in ihrem Studio in St.Gallen.  
[www.studio-8.ch](http://www.studio-8.ch)

### Kursleitung Stimme



Barbara Gertsch, dipl. Stimmtrainerin IST, CAS in Rhetorik und Moderation, arbeitet als selbständige Stimmbildnerin in Bern. [www.stimmklang.ch](http://www.stimmklang.ch)

**Anmeldung**  
Barbara Gertsch-Enz, 078 806 48 18,  
[info@stimmklang.ch](mailto:info@stimmklang.ch)  
oder  
Christine Enz, 076 458 10 66,  
[enz@studio-8.ch](mailto:enz@studio-8.ch)