



yoga UND stimme

bewegen, klingen UND geniessen

22. – 29. mai 2027 im piemont

Yoga und Stimme beleben den Körper ganzheitlich und bringen Wohlbefinden und Entspannung.

Seit über 10 Jahren erfahren wir in gemeinsamen Kursen, wie sich Atem-, Körper- und Stimmübungen organisch verbinden und gegenseitig bereichern. Die Übergänge sind fließend.

Die Freude an der Zusammenarbeit hat uns bewogen, im Mai 2027 wir wieder einen Kurs in Italien anzubieten, in welchem diese Verbindung von Körper und Stimme während einer ganzen Woche erfahren und vertieft werden kann.

Zwischen den Stunden, in denen wir gemeinsam singen, jodeln, Atemübungen und Yoga machen, bleibt am Nachmittag Zeit, das «dolce far niente» im Liegestuhl am Naturteich zu geniessen, das Städtchen Acqui Terme zu besuchen oder die nahe Umgebung wandernd zu erkunden. Auch das Meer ist in 60 Autominuten zu erreichen.

Tagesprogramm

07.30 Meditation
08.00 Yoga
09.30 Frühstück
11.00 Stimme
12.30 Pause
16.45 Yoga oder Stimme
19.00 Nachtessen

Kursort

Podere Moirano, Azienda Agricola di Permacultura, Strada Moirano 190, 15011 Acqui Terme, www.podemo.it



Kosten

Kurs: Fr. 700.-

Unterkunft: Übernachtungen im DZ pro Person inkl. vegetarische Halbpension von 700.- bis 1260.- Euro – je nach Zimmer

Gruppengrösse

10 bis 18 TN

Anreise

Samstag, 22. Mai: Zimmerbezug ab 16 Uhr, Kursbeginn um 17 Uhr
Individuell mit öV oder Auto

Abreise

Samstag, 29. Mai: nach dem Frühstück

Kursleitung Yoga



Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Spiraldynamik Medical Yoga 300, Somatic Experiencing Practitioner, unterrichtet in St. Gallen (Gruppe/Einzel), www.studio-8.ch

Kursleitung Stimme



Barbara Gertsch, dipl. Stimmtrainerin IST, CAS in Rhetorik und Moderation, Somatic Experiencing (i.A.), arbeitet als selbständige Stimmbildnerin in Bern. www.stimmklang.ch

Anmeldung

Barbara Gertsch-Enz, 078 806 48 18, info@stimmklang.ch