



## Yoga und Stimme Bewegen, klingen und geniessen 10.–17. Mai 2025 in der Toskana

**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 unserer Zusammenarbeit hat uns bewogen, ein neues Modul 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, in der Sauna oder am Pool zu geniessen und die toskanische Umgebung von Castellina Marittima wandernd zu erkunden. Auch das Meer ist mit 30 Autominuten zu erreichen.



### **Kursleitung Yoga**

Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, Spiraldynamik Medical Yoga 300, Somatic Experiencing (i.A.), unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe/Einzel) 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 (Gesang, Jodeln, Sprechen) in Bern.  
[www.stimmklang.ch](http://www.stimmklang.ch)



### **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**

Landhaus Lucerna in Castellina Marittima, IT,  
[www.landhaus-toskana.info](http://www.landhaus-toskana.info)

### **Kosten**

Kurs: Fr. 700.–  
Unterkunft: Übernachtungen im DZ inkl. vegetarische Halbpension von 700.– bis 950.– Euro je nach Zimmer

### **Gruppengrösse**

10 bis 18 TN

### **Anreise**

Samstag, 10. Mai:  
Zimmerbezug ab 16 Uhr,  
Kursbeginn um 17 Uhr  
Individuell mit öV oder Auto

### **Abreise**

Samstag, 17. Mai:  
nach dem Frühstück

### **Anmeldung**

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