

# Yoga und Stimme

## Körper-, Atem-, Klangräume

19.–21. März 2021 im Seminarhaus Lindenbühl, Trogen AR

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

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

Der **Atem** durchströmt unseren 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**.

### Programm

Freitag	Samstag	Sonntag
16.00 Yoga	7.30 Meditation	7.30 Meditation
18.30 Nachtessen	8.00 Yoga	8.00 Yoga
20.00 Jodeln	9.30 Frühstück	9.30 Frühstück
	11.00 Stimme	11.00 Stimme / Klangmeditation
	13.00 Mittagessen	13.00 Mittagessen / Abreise
	16.00 Yoga	
	18.30 Nachtessen	
	20.00 Jodeln	

### Kursleitung



**Christine Enz, dipl. Yogalehrerin YCH/EYU, [www.studio-8.ch](http://www.studio-8.ch)**

Ausbildung zur Yogalehrerin an der Lotoschule in Zürich – Weiterbildung bei Robert Cottett, Patrick Tomatis, Orit Sen Gupta und in Indien bei Akilesh Bodhi und Bhooma Chaitanya – Weiterbildung Spiraldynamik Medical Yoga 300+ in Salzburg – Christine Enz unterrichtet Hatha Yoga (Gruppe/Einzel) in ihrem Studio in St.Gallen



**Barbara Gertsch-Enz, dipl. Stimmtrainerin (IST), [www.stimmklang.ch](http://www.stimmklang.ch)**

Barbara Gertsch-Enz arbeitet als Stimmbildnerin in Bern. Sie leitet diverse Jodel-, Sing- und Geburtsvorbereitungs-Kurse, gibt Einzelunterricht in Gesang und Sprechstimmtraining und ist Leiterin zweier Chöre.

### Kosten

Kurskosten: Fr. 290.– bei Anmeldung bis Ende November 2020 / danach: Fr. 330.–  
Unterkunft: 2 Übernachtungen inkl. Vollpension Fr. 262.– im EZ (Fr. 238.– im DZ)  
Weitere Informationen zum Kursort: [www.lindenbuehl-trogen.ch](http://www.lindenbuehl-trogen.ch)

### 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)