

ATMUNG – YOGA – STIMME – MUSIK 2017

Kirche Neuendorf / Hiddensee / 26.04. - 29.04.2017

Programm:

Mittwochabend / 26. April 2017

20 Uhr HERZLICHES WILLKOMMEN zum Workshop
ATMUNG – YOGA – STIMME – MUSIK 2017

Donnerstag / 27. April 2017

7 Uhr Musik: « Morgenlicht »

7.30 Uhr Morgenyoga: « Tiefer Atem – Höheres Bewusstsein »
bitte bring dir bequeme Kleidung, eine Matte als Unterlage, eine Decke,
eventuell ein Sitzkissen mit

9 Uhr Angebot: « gemeinsames Frühstück auf der Wiese »
dafür bring bitte deine Lieblingsmarmelade, Obst... mit, und wir decken
gemeinsam den Tisch

14.30 Uhr Stimme: « dein Atemrhythmus ist dein Lebensrhythmus »
– komme in Kontakt mit deiner Persönlichkeit –

16.30 Uhr Yoga: « Der Nabel – das Tor zu deiner Kraft »
– steh mutig zu dir und deinen Überzeugungen –

19.30 Uhr Stimme: « Leibanschluss »
– nutze den Leib für die Kraft deiner Stimme –

21 Uhr Musik: « Abendlicht »

Freitag / 28. April 2017

6 Uhr Musik: « Deine Seele ist Klang »

7 Uhr Morgenyoga: «... und Gott war das Wort. »
– inspiriere deinen Geist und staune –

9 Uhr Angebot: « gemeinsames Frühstück auf der Wiese »

14.30 Uhr	Stimme:	« dein ganzer Körper schwingt » – spüre die Verbindung von Bewegung, Atmung und Stimme –
16.30 Uhr	Yoga:	«Adi Shakti – das Lied der Schöpfung » – die Stimme als Spiegelbild unserer Seele –
19.30 Uhr	Stimme:	« Mundraum ist Klangraum » – öffne dich und fühle die Resonanz –
21 Uhr	Nachtmusik:	« Dein Raum ist Klang »

Samstag / 29. April 2017

6 Uhr	Musik:	« Dein Raum ist Stille »
7 Uhr	Morgenyoga:	« Lausche in die Stille » – alles wird für dich zum inspirierenden Lehrer - Guru –
9 Uhr	Angebot:	« gemeinsames Frühstück auf der Wiese »
10 Uhr	Stimme:	« Gesprochenes Wort » – finde deinen Ausdruck im Text –
11.30 Uhr	Mittagskonzert:	« Klang ist Deine Inspiration »
16.30 Uhr	Yoga:	« Sangat – Leben füreinander »
18 Uhr	Stimme:	« unser Körper ist Klang » – Verbindung zum Selbst in der Gemeinschaft –
19 Uhr	Abschluß:	« Auf ein Wiedersehen »

Übernachtungen: www.hiddenseeservice.de / www.seebad-hiddensee.de

Kosten: 330 Euro

bitte 70 Euro als Anzahlung oder Gesamtbetrag überweisen auf: Yogazentrum Erfurt,
Cornelia Trunk, IBAN DE73 8601 0090 0977 7799 00 Stichwort: Hiddensee 2017

Cornelia Trunk / Yoga

0173 8077703

c.rai.kaur.trunk@gmx.de

Louise Hampe / Stimme

0157 89098588

louise.hampe@gmx.de

Brunhild Fischer / Musik

0163 8000032

brunhild.fischer2222@gmail.com