

ATMUNG – YOGA – STIMME

MUSIK & MALEREI 2018

Kirche Neuendorf / Hiddensee / 25.04. - 28.04.2018

Mittwochabend 25. April 2018

20 Uhr HERZLICHES WILLKOMMEN zum Workshop
ATMUNG – YOGA – STIMME – MUSIK & MALEREI 2018
in der Kirche Neuendorf auf der Insel Hiddensee

Donnerstag 26. April 2018

7 Uhr « Morgenlicht » MUSIK

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

9 Uhr « gemeinsames Frühstück » ANGEBOT
dafür bring bitte deine Lieblingsmarmelade, Obst etc.... mit,
und wir decken gemeinsam den Tisch (bei schönem Wetter auf der Wiese)

11 Uhr « Malen, Zeichnen mit der Malerin Sylvia Gerlach » ANGEBOT
bring bitte Zeichenblock, Aquarellfarben, Pinsel, Fineliner und ein leeres
Glas mit

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

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

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

21 Uhr « Abendlicht » MUSIK

Freitag 27. April 2018

6 Uhr « Deine Seele ist Klang » MUSIK

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

9 Uhr	« gemeinsames Frühstück auf der Wiese »	ANGEBOT
11 Uhr	« Malen & Zeichnen mit der Malerin Sylvia Gerlach »	ANGEBOT
14.30 Uhr	« dein ganzer Körper schwingt » – spüre die Verbindung von Bewegung, Atmung und Stimme –	STIMME
16.30 Uhr	«Adi Shakti – das Lied der Schöpfung » – die Stimme als Spiegelbild unserer Seele –	YOGA
19.30 Uhr	« Mundraum ist Klangraum » – öffne dich und fühle die Resonanz –	STIMME
21 Uhr	« Dein Raum ist Klang »	NACHTMUSIK

Samstag 28. April 2018

6 Uhr	« Dein Raum ist Stille »	MUSIK
7 Uhr	« Lausche in die Stille » – alles wird für dich zum inspirierenden Lehrer-Guru –	MORGENYOGA
9 Uhr	« gemeinsames Frühstück auf der Wiese »	ANGEBOT
10 Uhr	« Gesprochenes Wort » – finde deinen Ausdruck im Text –	STIMME
11.30 Uhr	« Klang & Farben sind Deine Inspiration »	MITTAGSKONZERT & MALEREI
16.30 Uhr	« Sangat – Leben füreinander »	YOGA
18 Uhr	« unser Körper ist Klang » – Verbindung zum Selbst in der Gemeinschaft –	STIMME
19 Uhr	« Auf ein Wiedersehen »	GEMEINSAMER ABSCHLUSS

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

Kosten exclusive Malerei: 350 Euro

Malerei: pro Teilnahme 10 Euro

bitte 70 Euro als Anzahlung oder Gesamtbetrag überweisen auf: Yogazentrum Erfurt,
Cornelia Trunk, IBAN DE73 8601 0090 0977 7799 00 Stichwort: Hiddensee 2018

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