

## Wochendseminar

# “Yoga und Stimme” in Bad Bederkesa

In diesem Seminar wollen wir unsere Atemräume erweitern und mit der eigenen Stimme erforschen. Wir erleben neue Resonanz und Klangräume, indem wir Atem und Stimme verbinden. Mit yogischen Übungen vom Beckenboden bis zum Kopf schaffen wir Durchlässigkeit und innere Weite, aus der heraus wir unsere Stimme strömen lassen. Mit gezielten Asanas weiten wir den Brustkorb und energetisieren den Körper mit anregenden Atemübungen. Spielerisch erkunden wir im Wechsel stille und expressive Momente, tauchen in gemeinsame Klangwelten ein und singen Mantras sowie Lieder aus aller Welt. Indem wir unsere Singstimme entfalten kommen wir mit unseren Gefühlen in Berührung und bringen diese in das gemeinsame Musizieren ein.

Der Seminarort ‚Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa‘ liegt im Geestland umgeben von einer idyllischen Landschaft, die mit weiten Feldern und Mooren sowie einem wunderschönen Moorsee zu Spaziergängen einlädt.

Das Seminar findet in einem hellen Gartenpavillon mit Blick in's Grüne statt.

**Leitung:** Anke Kuron (Tanzpädagogin und Yogalehrerin, [www.AnkeKuron.jimdo.com](http://www.AnkeKuron.jimdo.com)) und Katharina Rikus (Sängerin und Gesangspädagogin, [www.katharina-rikus.de](http://www.katharina-rikus.de))

**Seminarkosten:** 100,- Euro (bei Frühbuchung bis 31.03.2019), ansonsten 125,- EUR

**Unterkunftskosten mit Vollpension:** 145,- Euro (im DZ) und 165,- Euro (im EZ)

**Information und Anmeldung:** per E-Mail an [AnkeKuron@web.de](mailto:AnkeKuron@web.de)

**Verbindliche Anmeldung:** bis zum 30. Juni 2019 mit Anzahlung von EUR 50,- an Katharina Rikus, Sparda-Bank Südwest eG, IBAN: DE57 5509 0500 0015 8003 74

**Seminarort:** Ev. Bildungszentrum Bad Bederkesa, Alter Postweg, 27624 Geestland, [www.ev-bildungszentrum.de](http://www.ev-bildungszentrum.de)



**30.08. - 01.09.2019**

Anreise am 30.08. ab 17:00 Uhr, Abreise am 01.09.2019 nach dem Mittagessen