

# KLANG MITTE

Yoga Ferienwoche mit Stimmklang  
Sonntag 7. – Samstag 13. Juli 2019

## INFORMATION

Yaira Yonne-Konishi  
Waldhöhweg 33 · 3013 Bern  
T 031 371 93 19 · M 077 430 54 00  
[yaira@yairayonne.ch](mailto:yaira@yairayonne.ch)

## KURSORT

Seminar- und Ferienhaus Lindenbühl  
Lindenbühl 2 · 9043 Trogen  
T 071 344 13 31  
[kontakt@lindenbuehl-trogen.ch](mailto:kontakt@lindenbuehl-trogen.ch)  
[www.lindenbuehl-trogen.ch](http://www.lindenbuehl-trogen.ch)

Anmeldeschluss: 1. Juni 2019



Zeit für Stille

[www.yairayonne.ch](http://www.yairayonne.ch)

Raum für Veränderung

# Klang · Körper · Stimme · Stille

Die von mir aus dem «Mantra Purusha» (Körper aus Klang) entwickelte Yoga-Praxis bedeutet Stimmklang in Bewegung. Wir erfahren den Körper in individuell angepassten Asana als schwingendes System, das Atemgeschehen kann sich im Tönen und Klingen anstrengungslos verfeinern.

Die fühlbare Innenresonanz der eigenen Stimme in Verbindung mit Bewegung unterstützt das Lösen von körperlichen, emotionalen und geistigen Spannungen. Die Klänge des Mantra Purusha stärken besonders Nerven-, Hormon- und Immunsysteme und nähren das Herz als unser energetisches Zentrum.

Sang & Klang Yoga fördert inneres Wachstum unter Achtung der eigenen Gegebenheiten und verklingt in vibrierende, raumgreifende Stille als Quelle und Ziel allen Werdens. Coming hOMe.  
Für Yoga- und Stimminteressierte.

Die Ferienwoche findet im gastlichen ehemaligen «Grand Hotel du Lindenbühl» in Trogen im Appenzell statt. Hier ist weniger mehr. Luxus liegt im Raum für Veränderung und in der geschenkten Zeit. Ein Ort, der dazu einlädt, neue Wege zu erkunden.

## KURSLEITUNG

Yaira Yonne-Konishi  
Co-Schulleiterin Tapas Yoga Schule  
Chor- und Orchesterdirigentin  
Coach für Stimmenergetik



[www.yairayonne.ch](http://www.yairayonne.ch)

«Die Stille ist nicht auf den Berggipfeln, der  
Lärm nicht auf den Marktplätzen zuhause –  
beides wohnt in unserem Herzen.»

## KOSTEN

**Kursbeitrag:**  
Für alle Yogaklassen und  
Abendprogramm Fr. 450.–

## Unterkunft und Verpflegung:

Pro Person ab CHF 636.–

## TAGESABLAUF

|                   |   |
|-------------------|---|
| 7:45 – 9:15       | Yoga                                      |
| 9:30              | reichhaltiges Frühstücksbuffet            |
| 16:45 – 18:15     | Yoga                                      |
| 18:30             | vegetarisches Dreigangmenu                |
| 20:00 – ca. 21:00 | Singen, Musizieren, Klangmeditation, Sein |

Der Kurs beginnt am Sonntag um 16:45 Uhr mit Yoga, Zimmerbezug ca. ab 16 Uhr. Tagsüber Wandern oder Ausflüge nach Wunsch, am Mittwoch ist der Nachmittag Yoga-frei. Vom Aufwachen bis nach dem Frühstück sind wir in Stille. Kursende ist nach dem Brunch am Samstag, Abreise ca. ab 11:30 Uhr.

Weiterführende Informationen auf meiner Website.