

Klangsam-Yoga

Seminare 29. + 30. August oder 5. + 6. September 2020

Klangsam-Yoga verbindet den **Klang** der eigenen Stimme mit langsamen Bewegungen aus dem Hatha-Yoga.

In der aus dem «Mantra Purusha» (Körper aus Klang) entwickelten Praxis erforsche ich den Körper als schwingendes System in Bewegung. Im Summen und Tönen verfeinert sich anstrengungslos das Atemgeschehen.

Die eigene Stimme mit ihrer spürbaren Innenresonanz unterstützt das Lösen von körperlichen, emotionalen und geistigen Spannungen. Passende Klänge verbessern die vegetative Balance und nähren das Herz auf allen Ebenen.

Klangsam-Yoga lässt Raum für vibrierende Stille.

DATEN

29. + 30. 8. oder
5. + 6. 9.

ZEITEN

Sa 9.30h - 17.30h
So 8.30h - 15.30h

ORT

Tapas Yoga Schule
Bernstrasse 99, 3122 Kehrsatz

KURSBEITRAG

CHF 350
Tapas-Ehemalige CHF 320

INFORMATION UND ANMELDUNG

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



T 031 371 93 19
M 077 430 54 00
www.tapas-yoga.ch
yaira.yonne@tapas-yoga.ch

Stimme macht Stimmung

Die Stimme ist Ausdruck unserer Persönlichkeit und offenbart unsere momentane Gestimmtheit. Im «Einklang» mit der inneren Stimme werden wir kreativ, flexibel und leistungsfähig.

Warum tönen?

Jahrtausendealte Weisheit und moderne Wissenschaft beschreiben den Kosmos als vibrierende Energie. Das Tönen der eigenen Stimme lässt den Mikrokosmos unseres Körpers in Resonanz schwingen.

Coming home

Im Lauschen auf Nada als hörbaren, innerlichen und subtilen Klang erfährt der Geist Stille als innerste Heimat.

Inhalt und Ziele

Die eigene authentische Stimme in ihren Qualitäten vertieft erfahren. Stimmklang schonend in Kombination mit sanften Bewegungen zu grösserem Wohlbefinden einsetzen. Mit Freude in der Gruppe tönen.

Vibration des OM-Klanges als Körperresonanz spüren. Symbolik der wichtigsten Sanskritbuchstaben kennenlernen. Vokale und Bija-Mantra gezielt in die eigene Praxis und in den Unterricht einsetzen können.

Das Ohr in Verbindung von Klang, Atem und Bewegung als empfindsames Sinnesorgan schulen. Mantra-Meditationen erproben. Das Hören auf den inneren Ton üben. Wege vom Klang in die innerlich «vibrierende» Stille entdecken.

Methode

Einfache und vergnügliche stimmbildende Übungen. Stimmungsausgleichende Klänge und Mantra in Verbindung mit Asana, Pranayama und Meditation. Kleines Skript mit Materialsammlung.

Zielgruppe

Die Seminare sind Teil der Ausbildung zur dipl. Yogalehrerin / zum Yogalehrer YCH und sind offen für Interessierte mit Yogaerfahrung.