

INFORMATION

Yaira Yonne-Konishi
Waldhöweg 33 · 3013 Bern
T 031 371 93 19 · M 077 430 54 00
yaira@yairayonne.ch

KURSORT

Seminar- und Ferienhaus Lindenhühl
Lindenhühl 2 · 9043 Trogen
T 071 344 13 31
kontakt@lindenbuehl-trogen.ch
www.lindenbuehl-trogen.ch

Anmeldeschluss: 15. 6. 2021



Zeit für Stille

www.yairayonne.ch

Raum für Veränderung

KLANG MITTE

Yoga Ferienwoche mit Stimmklang
Sonntag 11. – Samstag 17. Juli 2021

«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. 480.–

Unterkunft und

Verpflegung:

Pro Person ab CHF 654.–

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 www.yairayonne.ch

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.

Klangsam 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