

# KLANG MITTE

Yoga Ferienwoche mit Stimmklang  
Sonntag 9. – Samstag 15. Juli 2023

## 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.

KLANGMITTE-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. Raum für sich und geschenkte Zeit bedeuten Fülle. Ein Ort, der dazu einlädt, neue Wege zu erkunden.

### KURSLEITUNG

Yaira Yonne-Konishi  
Schulleiterin TAPASYOGA · Ausbildungsschule  
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.»

### 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.

### KOSTEN

CHF 540.-	Yoga und Abendprogramm ab 13 Teilnehmende CHF 480.-
CHF 702.-	im Doppelzimmer
CHF 786.-	im Einzelzimmer

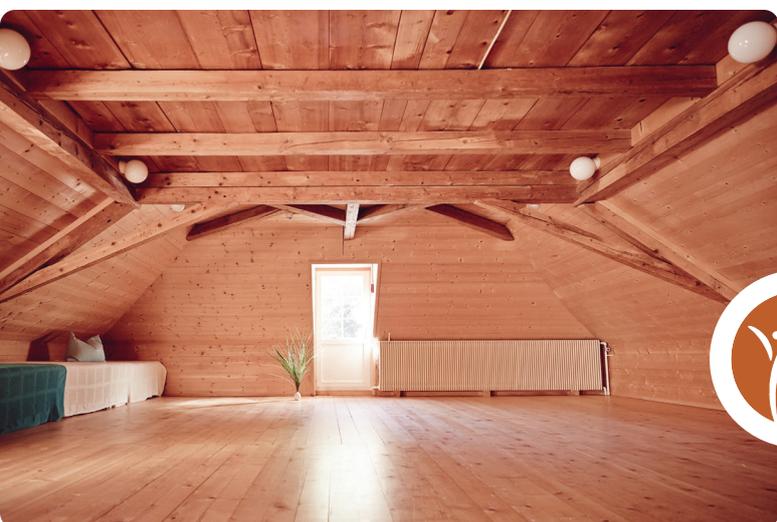
### INFORMATION

Yaira Yonne-Konishi  
Waldhöhweg 33 · 3013 Bern  
T 077 430 54 00  
yaira@yairayonne.ch  
[yairayonne.ch](http://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)  
[lindenbuehl-trogen.ch](http://lindenbuehl-trogen.ch)

Anmeldeschluss: 15. 6. 2023



Zeit für Stille

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

Raum für Veränderung