

# KLANG MITTE



**YOGA FERIENWOCHE  
SONNTAG 14. – SAMSTAG 20. JULI 2024  
LINDENBÜHL TROGEN**

**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.**

## **KURSLEITUNG**

Yaira Yonne-Konishi  
Schulleiterin TAPASYOGA · Ausbildungsschule  
Chor- und Orchesterdirigentin  
Coach für Stimmenergetik  
[yairayonne.ch](http://yairayonne.ch)



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



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.

### KURSBEGINN

Sonntag 14. Juli  
ab 16.00 Uhr Zimmerbezug  
16.45 Uhr Yoga

### TAGESABLAUF

Vom Aufwachen bis nach dem Frühstück in Stille.  
7:45–9:15 Uhr Yoga  
9:30 Uhr reichhaltiges Frühstücksbuffet

Tagsüber Wandern oder Ausflüge nach Wunsch.  
Am Mittwoch ist der Nachmittag Yoga-frei.

16:45–18:15 Uhr Yoga  
18:30 Uhr vegetarisches Dreigangmenu  
20:00–ca. 21:00 Uhr Singen, Musizieren,  
Klangmeditation, Sein

### KURSENDE

ab 11.30 Uhr  
Samstag 20. Juli  
nach dem Brunch  
Abreise

### KOSTEN

CHF 540.- Yoga und Abendprogramm  
ab 13 Teilnehmende CHF 480.-

### UNTERKUNFT

CHF 702.- im Doppelzimmer  
CHF 786.- im Einzelzimmer

### KURSORT INFORMATION

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

Yaira Yonne-Konishi  
Waldhöhweg 33 · 3013 Bern  
T 077 430 54 00  
yaira@yairayonne.ch  
yairayonne.ch



**ANMELDEN BIS 15. 6. 2024**

