

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.

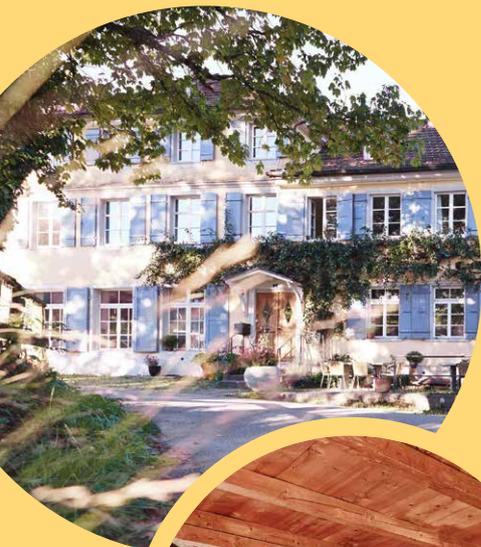
Für Yoga- und Stimminteressierte.

KURSLEITUNG

Yaira Yonne-Konishi
Schulleiterin TAPASYOGA · Ausbildungsschule
Chor- und Orchesterdirigentin
Coach für Stimmenergetik
yairayonne.ch



«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 Dreigangmenü
20:00–ca. 21:00 Uhr Singen, Musizieren,
Klangmeditation, Sein

KURSENDE

Samstag 20. Juli
nach dem Brunch

ab 11.30 Uhr 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

