

## Yoga und heilsames Singen

### Zeitraum

Fr., 05.01.2024

ab 16:00 Uhr

So., 07.01.2024

bis 15:00 Uhr

### Zielgruppe

Interessierte, auch ohne Vorkenntnisse im Singen oder Yoga

### Referent:innen

### Kursbeitrag

Preise auf Anfrage

An diesem Wochenende vereinen wir die heilsame Kraft des Yoga und des Singens. Wir praktizieren kraftvolle Yoga-Sequenzen, um unsere Energie zu aktivieren. Abends entspannen wir bei ruhigen Yin-Yoga-Einheiten. Dabei begleitet uns stets Musik. Wir singen Mantras, einfache spirituelle Lieder aus aller Welt und tauchen in berührende Klänge ein. Perfektion ist nicht wichtig, wir wertschätzen uns in unserem Sein.