

# Workshop: YOGA, KLANG & STIMME:

mit Uta Knoop und Anja Gretzschel

**Tag: Samstag, 18. Mai 2019**

**Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr**

**Ort: Yoga Balance Marburg, Schwanallee 31 (Schwanhof), 35037 Marburg**

**Teilnehmerbeitrag: 60,- Euro (Ermäßigung in Absprache möglich)**

Aufgrund der wunderbaren Rückmeldungen der bisherigen Workshops bieten wir diesen gerne weiterhin in regelmäßigen Abständen an:

An diesem Nachmittag geht es um die Verbindung von Bewegung und Stimme, von Körper und Klang. Dabei steht der Atem im Mittelpunkt. Während wir tönen und singen, verbinden wir uns mit unserem Körper und unserem Atem; wir erfahren unseren Stimmklang als tönenden Atem. Bei klassischen Asanas (Haltungen) aus dem Hatha Yoga, fließenden Übergängen und kleinen Flows üben wir uns in Achtsamkeit und Gewahrsein, getragen vom rhythmischen Fluss des Atems. Dabei begleiten uns Mantras und heilsame Lieder. Klänge verschiedener Instrumente (Harmonium, Shrutibox, Gitarre, Klangschalen etc.) laden zum Hören, Tönen und Singen ein.

Wir experimentieren im Zusammenspiel von Bewegung, Haltung und Stimme. Dabei werden sich verschiedene Phasen abwechseln: entspanntes Zuhören, Singen, Bewegung (Yoga) sowie die Verbindung von Bewegung und Stimme.

Wer diese Erfahrungen mit uns teilen möchte, ist herzlich eingeladen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Wir freuen uns!**



Uta, Musikpädagogin, Klangtherapeutin  
[www.bonnebalance.de](http://www.bonnebalance.de)



Anja, Dipl.-Päd., Yogalehrerin, Coach  
[www.yogaundcoaching-ksh.de](http://www.yogaundcoaching-ksh.de)

Rückfragen gern an Uta Tel 06421-17 67 92 oder Anja, Tel. 0160-99 11 51 30.

**Verbindliche** Anmeldungen bis 8. Mai bitte an  
[utaknoop@googlemail.com](mailto:utaknoop@googlemail.com) oder [kontakt@yogaundcoaching-ksh.de](mailto:kontakt@yogaundcoaching-ksh.de).

Bei kurzfristigen Absagen innerhalb von 3 Tagen vor dem Workshop  
wird die Hälfte des Teilnehmerbeitrags berechnet.