

Seminarhaus Shanti in Bad Meinberg

02. bis 04. Jan. 2015

Yoga und Gesang – Bhaktiworkshop mit Harry

An diesem Wochenende entdeckst du die entspannende Wirkung von Klängen in den Yogastunden. Du erlebst eine eher sanfte Mantrayogastunde mit speziell ausgewählten Mantras zu den Körperübungen und eine Yogastunde mit indischen Ragas.

Entdecke die Klangfarben deiner Stimme!

In diesem Workshop werden wir gemeinsam singen, tönen und chanten von Mantras. (Selbst mitgebrachte Instrumente sind willkommen:o)

Stimmbildung und Stimmtraining erfolgt durch achtsames Üben und Singen von Ragas auf der Basis der Töne der indischen Tonskala.

Wir werden mit dem indischen Notensystem experimentieren und beginnen einen Raga zu erarbeiten.

Am Samstagabend werden wir unser „Gelerntes“ während des Satsangs vor einem großen Publikum präsentieren!

Alle, die gerne singen oder es einmal ausprobieren möchten sind herzlich willkommen, unabhängig von Notenkenntnissen.

Freitag, 02.01.

- ab 15:00 Uhr Beziehen der Gästezimmer
- 16:15 Uhr Offene Yoga-Stunde
- 18:00 Uhr Vegetarisches Vollwertbuffet
- 20:00 Uhr Satsang (offen für alle)
- 21:00 Uhr Begrüßung und Vorstellung

Samstag, 03.01.

- 08:00 Uhr Workshop
- 09:15 Uhr Mantra-Yogastunde
- 11:00 Uhr Bio-Brunch
- 14:00 Uhr Workshop
- 18:00 Uhr Vegetarisches Vollwertbuffet
- 20:00 Uhr Satsang mit Performance

Sonntag, 04.01.

- 09:15 Uhr Nada-Yogastunde
- 11:00 Uhr Bio-Brunch
- 13:00 Uhr Abschlußrunde

PREISE:

1.) Übernachtung & Speisung (Fr.—So.)

- Tagesgäste 57,50 Euro
- 4 Bett Zimmer 67,00 Euro
- Doppelzimmer 83,50 Euro
- Einzelzimmer 114,00 Euro

2.) Harry (zusätzliche Gebühr an den Seminarleiter)

100 Euro (Barzahlung bei Ankunft)

Bei Fragen:

Kontakt

Harry Friedrich

Mail:

harry_friedrich@web.de

Phone:

0176/ 39484290



Buchung: www.seminarhaus-shanti.de *** gastgruppen@yoga-vidya.de *** 05234/872332