

Anmeldung

Durch Überweisung der Kursgebühr mit
Verpflegungspauschale auf das u.a.Konto unter
Angabe Deines vollständigen Namens

UND einer email mit
der Ankündigung dazu
an:

mail@antjestahl.de
meldest du Dich
verbindlich an.



Per email werde ich
diese Anmeldung dann bestätigen.

comdirect / Stahl-Nünning
IBAN DE42 2004 1133 0710 0548 00
BIC COBADEHD 001
Zweck: Sommer-WkSh 08-2017



Sarka Vescio
Physiotherapeutin



www.achtsamkeit-lippstadt.de



Wagnerstraße 16
39658 Lippstadt
Telefon 05241 77955
www.antjestahl.de

SOMMER- WORKSHOP

YOGA & SWING

24.- 27.August 2017
Haus Einklang
Lauenförde / Weser



Workshop-Programm



Donnerstag, 24.08.17

ab 13h Anreise und Zimmerbelegung
14h Kennen lernen bei Kaffee & Kuchen

15-16.45h Singen

17h-18.15h Yoga I

18.30h Abendessen

19.30-21h Singen II

gemeinsame Abendgestaltung

Freitag, 25.08.+ Samstag, 26.08

8 - 8.40h Wake-up-Yoga

8.45h Frühstück

10-12.30h Singen III / VI

12.45h Mittagessen

14-14.30h Entspannungs-Yoga

14.45h Kaffeezeit

15.15-16.45h Singen IV / VII

17h-18.15h Faszien-Yoga

18.30h Abendessen

19.30-21h Einzel-Sessions im Forum

Abend-Ideen: Freitag = Kneipenbummel od.
Nachtwanderung / Samstag = Jukebox-Singen

Sonntag, 27.08.

8 - 8.40h Wake-up-Yoga

8.45h Frühstück

10-12.30h Singen VIII

12.45h Mittagessen

14-15.15h Abschlussrunde

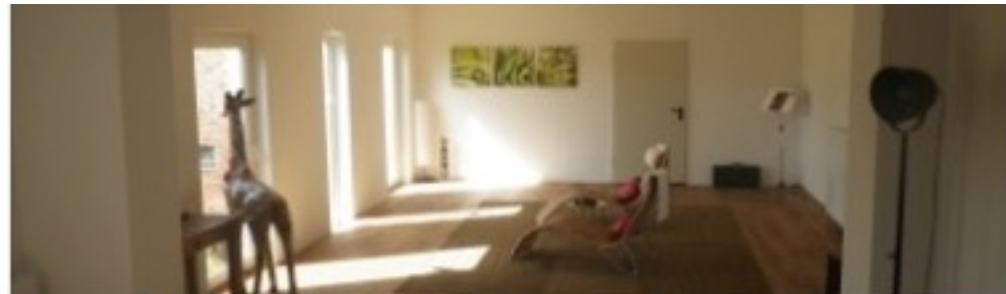
(Mini-Konzert, Feedback & Schluss-Impro)

SINGEN ATMEN BEWEGEN

In der wunderbaren Umgebung von Lauenförde, einem lauschigen Örtchen direkt an der Weser gelegen, finden wir uns in dem heimeligen und mit viel Herzblut geführten Kurshaus von Silvia & Ralf Sander ein. Dort lassen wir uns mit max. 16 TeilnehmerInnen für drei Tage kulinarisch verwöhnen* und frönen in dem hellen, großen Seminarraum unserer Sangeslust und Körperbalance.



In einem fein abgestimmten Mix aus Yoga- und Gesangs-Einheiten erleben wir ein neues Balancegefühl in unseren Körpern und erfahren neue Sound- Möglichkeiten mit unseren Stimmen. Dazu proben wir 2-3 Chorsongs. Jede/r TN erhält in einer 10-minütigen Einzel-Session individuell neue Impulse je für den Körper und die Stimme. Wer das gerne intensiver verfolgen möchte, kann zusätzlich ein 20- minütiges Einzel-Coaching für individuelle Fragen, Übungen oder Songwünsche nutzen (bitte per email extra anmelden).



Kursgebühr: 200,=€ / Einzelcoaching zzgl 20,=€

Übernachtung* mit Vollpension: 150,=€

*Zweier-Zimmer / bitte Bettwäsche und Handtücher mitbringen.