YOGA und SINGEN im TESSIN

Montag bis Freitag, 10. - 14. September 2018

Ein Wohlfühlangebot für alle, die es lieben durchzuatmen, sei es beim Praktizieren von Yoga, beim Singen oder beim Entdecken der Schönheit der Umgebung.

Durch die Vielfalt der geführten Körperübungen im Yoga, mit besonderer Achtsamkeit auf die Atemführung und der bewussten An- und Entspannung wird der ganze Körper beweglicher, stärker und entspannter. Unser Atem ist Träger der Lebensenergie; bleibt er im Fluss, so bleiben wir es ebenfalls. Auch unsere Stimme ist eng verbunden mit dem Atem. Schwingung und Klang folgen dem Atem in alle Körperräume und über unseren Körper hinaus. Beim Singen in der Gruppe werden diese Klangräume erweitert und verstärkt. Wir singen einfache, klangvolle Lieder aus aller Welt.

Kursort

Casa Civetta, Avegno (vorderes Maggiatal),
eine idyllische Oase inmitten der Natur.
Mehr über diesen wunderbaren Ort findest du unter
http://www.casacivetta.ch/

Unterkunft und Verpflegung

Kosten mit Verpflegung: im DZ Fr. 110.- pPN = Fr. 440.-
im EZ Fr. 130.- pPN = Fr. 520.-

Diese Kosten werden vor Ort in bar bezahlt.
Anstelle des Mittagessens besteht die Möglichkeit für ein Lunch-paket. Früchte, Brot, Käse, Getränke, Kaffee, Tee, Gebäck sowie Früchte stehen zur freien Verfügung.

Kursleitung

Singen: Katharina Jakob
Dipl. Tanz – Bewegungs - Therapeutin.
Leitung Stimmvolkchor Locarno.

mail: jakobk@sunrise.ch
Natel: 076 570 16 24

Stimm Volk
www.stimmvolk.ch

Yoga: Elsbeth Müller-Käppeli
Diplomierte Yogalehrerin YS/EYU
Yogaunterricht in Ostermundigen und Häutligen.

mail: mueller_elsbeth@bluewin.ch
Tel: 031 771 23 25

Teilnehmende

Weder im Yoga noch im Singen werden Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen beschränkt (minimum 6 P)
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eintreffens berücksichtigt.

Kurskosten

Fr. 300.-

Programm

Anreise Montag

Zwischen 16.00 und 17.00 h	Individuelle Anreise, Check-in ab 16 Uhr

Dienstag bis Donnerstag

8.00 - 9.15 Uhr	Yoga und Meditation
9.30 Uhr	Frühstück
11.00 - 12.15 Uhr	Singen
Mittag	Lunchpaket

Nachmittag zur freien Verfügung: Kleine geführte Wanderungen in der Umgebung sind möglich.

17.00 - 18.15 Uhr	Yoga
18.30 Uhr	Abendessen
20.30 - 21.45 Uhr	Singen

Abreise Freitag

7.30 - 8.45 Uhr	Abschieds-Yoga und Singen
9 Uhr	Frühstück
10 Uhr	Zimmer geräumt, Abreise spätestens 13 Uhr

Anmeldung

Per e-mail an: jakobk@sunrise.ch oder schriftlich an: Katharina Jakob, via alla Basilica 2,6605 Locarno, mit Angabe des Zimmerwunsches.
Die Anmeldung wird nach dem Eintreffen bestätigt und gilt als definitiv nach Anzahlung von Fr. 100.- auf das Konto von
Katharina Jakob: PC Konto 65-31984-0 (Adresse siehe oben).
IBAN CH93 0900 0000 6503 1984 0
Die restlichen Fr. 200.- Kurskosten sind bis spätestens 24.8.2018 einzuzahlen.

Rücktritts-bedingungen

Die Anzahlung (Fr. 100.-) für den Kurs wird zurückbehalten, sofern kein(e) ErsatzteilnehmerIn gefunden wird.
Versicherung und Haftung ist Sache der Teilnehmenden.

Wir freuen uns auf eure Anmeldung und die gemeinsamen Tage!

Katharina Jakob und Elsbeth Müller-Käppeli