

Yoga und Gesang

Der inneren Stimme zuhören, die innere Stimme nach Außen stärken!

Liebe Yogafreunde und Freunde der Musik, "singing like a bird takes you beyond" - The spiritual message von Tina Turner ist eine Inspiration zu unserem Seminar. Im Oktober laden wir ins Benediktiner Kloster in Damme ein. Hier werden wir die Seele einfach mal baumeln lassen. Verwandele Stress des täglichen Lebens in Freude mit der Kunst des Yogas und der heilenden Wirkung des Singens. Der Körper ist unser Instrument und dient als Werkzeug für den Gesang. Yoga verbindet Körper, Geist und Seele. Wir finden unser seelisches Gleichgewicht und lösen dadurch Stress und Blockaden auf.

Kursort: Hotel Kloster Damme

Leitung: Kamila Dunajska (Stimmbildung)

Heike Mörschel (Yoga)



Kamila Dunajska: Sopranistin, Gesangslehrerin und Chorleiterin. Schwerpunkt ihrer Gesangspädagogischen Arbeit ist die Körperzentrierte Stimmbildung, die alle Sinne trainiert.

- *Gewinne Selbstvertrauen
- *Versinke in beglückende musikalische Flow- Momente
- *Erreiche ein Gefühl der Leichtigkeit.

Heike Mörschel: Yogalehrerin, Künstlerin. Unterrichtet mit Freude und Herz, mit dem Fokus auf ein gesundes, glückliches Leben, aus unterschiedlichen Yogarichtungen.

- *Löse körperliche Verspannungen auf
- *Lass dich inspirieren, komme im Hier und Jetzt an
- *Bewegung und Entspannung in deinem Flow

„DAS GLÜCK LIEGT IN UNS, NICHT IN DEN DINGEN.“

BUDDHA

Anreise

Freitag, 01.10.2021
ab 15:00

Abreise

Sonntag, 03.10.2021
nach dem Mittagessen

Kursgebühr

€ 125,00

Übernachtung € 154,00 im Standard incl.
Frühstück und Verpflegung an den
Seminartagen

Kursort

Hotel Kloster Damme

Seminarleiterinnen

Kamila Dunajska (Stimmbildung)

www.kamiladunajska.de

& Heike Mörschel (Yoga)

www.heikemoerschel.de

*Wenn Sie Fragen zum Seminar haben, melden Sie sich gerne bei
den Kursleiterinnen.*

Tagesablauf

Freitag 01.10.2021
18:00 Abendessen
20:00 Vorstellungsrunde
21:00 Meditation

Samstag 02.10.2021
8:00 Frühstück
10:00 Seminar
13:00 Mittagessen
15:30 Seminar
18:00 Abendessen
20:00 Meditation

Sonntag 03.10.2021
8:00 Frühstück
10:00 Seminar
12:30 Mittagessen

ANMELDUNG



HOTEL KLOSTER DAMME

Benediktstraße 19

49401 Damme

Tel: +49 5491 958 0

Mail: info@kloster-damme.de

*Informationen über die aktuellen Corona-Regelungen sowie die
Buchungsbestimmungen.*

Erhalten Sie über das Kloster Damme