

Fortlaufender Stimm-Yoga-Kurs

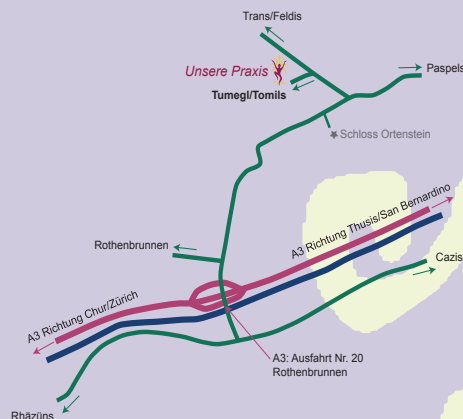
jeweils am Freitagmorgen 9.15 bis 10.15h
Schnuppern jederzeit möglich
Fr. 20.- pro Stunde / 10er Abo Fr. 180.-

Abendkurse 2020 im Jahresverlauf

Mittwoch, 25. März, 18.30-20.15h - Frühlings-Stimmyoga
 Mittwoch, 24. Juni, 18.30-20.15h - Sommer-Stimmyoga
 Mittwoch, 23. Sept. 18.30-20.15h - Herbst-Stimmyoga
 Mittwoch, 02. Dez. 18.30-20.15h - Winter-Stimmyoga
Fr. 35.- pro Abend / Alle 4 Abende Fr. 120.-

Information und Anmeldung

Doris Hold, klinische Musiktherapeutin MAS/SFMT
 Telefon 079 122 04 44 dorishold@liv-vitan.ch



Ort

Tgea LIV VITAN
 Dorfstrasse 4
 CH-7418 Tomils
 vis-à-vis Volg-Laden
 PP direkt vor dem Haus
 Bushaltestelle Curschiglias

~ **Stimm-Yoga** ~
 Atem - Stimme - Klang - Mantra

♪.entspannen .♪. stärken .♪. Atem befreien .♪.
 Freude erleben .♪. Körperbewusstsein
 entwickeln.♪. spielerisch experimentieren .♪.
 Lebendigkeit spüren .♪. stimmig sein.♪



Atem- und Stimmübungen, um die Stimme zu befreien
 Eintauchen in Klangräume
 Kraft der eigenen Stimme erleben durch Improvisationen,
 stimmliches Experimentieren jenseits von Bewertungen
 Wiederbeleben des zweck-FREI-en Spiels

~
 Es gibt kein richtig oder falsch, kein gut oder schlecht.
 Es braucht keinerlei Vorkenntnisse, nur ein offenes Herz
 und Experimentierfreude sowie Lust, den Körper
 und die Stimme zum Einsatz zu bringen.