

YOGA & VOICE



FERIEN IN ITALIEN

8. bis 15. Oktober 2016 Herbstferien NRW



ANMELDUNG:

Mit der Zusendung des Anmeldeformulars zusammen mit einer Anzahlung von 250 € ist ein Platz reserviert.

Download:

www.iyengar-hatha-yoga.de

KOSTEN:

Yoga & Voice + Unterkunft + VP 990 €

Yoga oder Voice + Unterkunft + VP 780 €

zzgl. Anreise

Frühbucherrabatt bis 31.12.2015

IYENGAR YOGA MIT ANTJE KEYENBURG

Iyengar Yoga zeichnet sich durch genaues Arbeiten in den Haltungen aus und schenkt ein Gefühl von Weite und Ruhe. Yoga fördert Kraft, Flexibilität, Stabilität und Balance und berücksichtigt unterschiedliche körperliche Voraussetzungen durch Einsatz von Hilfsmitteln. In milder mediterraner Luft kommt Yoga einer Frischzellenkur gleich – uns stehen eine Yogaterrasse und eine schöner großer Yogaraum zur Verfügung. Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

2,5 Stunden an fünf Tagen · 1 Gurt, 1 Klotz, 1 Matte, 2 Schaumplatten bitte mitbringen, ausleihbar im Raum für Yoga.

SINGEN MIT ANKE JOCHMARING

Wir singen Stücke aus Jazz-, Pop-, Weltmusik und improvisieren Circle-Songs. Dabei stehen der Spass an der Musik und die Freude beim Improvisieren im Vordergrund. Wir arbeiten individuell an Atem- und Gesangstechnik sowie Groove und Sound. Ziele des Workshops sind die Erweiterung der eigene Ausdruckskraft, Präsenz und Kreativität. Die Arbeit an individuellen Solostücken ist im Rahmen einer Masterclass möglich.

2 Stunden an fünf Tagen · 30 Min Einzelcoaching · Vorkenntnisse und Erfahrung im Umgang mit der eigenen Stimme sind erwünscht.

ANGELI DI MONTEFIORE wurde 2008 von zwei Deutschen übernommen und liebevoll restauriert. Das Anwesen liegt eingebettet in eine Hügellandschaft mit Panoramablick in die Weite des Landstriches Marken. Der befindet sich östlich der Toskana an der adriatischen Küste. Rom ist circa vier Fahrtstunden entfernt und gut erreichbar. Die Gegend ist vom Massentourismus verschont geblieben – ein idealer Ort, um die Natur zu erkunden und sich zu erholen, und Startpunkt für Ausflüge in die umliegenden historischen Dörfer. Der Swimmingpool und die lauschigen Plätzchen auf dem weitläufigen Gelände laden zum Verweilen ein. Eine Kletterwand, eine Sauna, der Aufenthaltsraum, die Yoga-Terrasse, eine Ess-Terrasse und ein fast 80 qm großer Yogaraum stehen uns zur Verfügung. Die köstliche italienische Küche sorgt für unser leibliches Wohl: Es gibt Frühstück, Mittag- und Abendessen. Bei dem ambitionierten Angebot von Yoga und Gesang täglich ist ein Tag für Ausflüge ins Umland oder zum Nichts tun geplant.

www.angeli-di-montefiore.de



MEHR INFOS:

Antje Keyenburg, Raum für Yoga

Gerresheimer Str. 28

40211 Düsseldorf

0178.7853825

www.iyengar-hatha-yoga.de

info@iyengar-hatha-yoga.de

Anke Jochmaring, Gesang

0176.21148392

www.ankejochmaring.de

ankejochmaring@gmx.de