

# Singen mit Yoga“

So,31. März 2019, 11.00 Uhr bis 16.00 Uhr

In diesem Workshop erweitern wir unsere körperlichen und stimmlichen Möglichkeiten durch die ergänzende ganzheitliche Disziplin des Yoga. Mithilfe von leichten Übungen (Asanas) und meditativen sowie anregenden Atemübungen (Pranayama) aus dem Hatha und Heil Yoga, spannen und lockern wir die Muskulatur nicht nur im Dienste einer besseren Tonproduktion, sondern auch zur Steigerung des körperlich-geistigen Wohlbefindens.

Das Resultat wird sich an den Gesangsübungen zeigen, wie zum Beispiel in spürbar besserer Bewältigung der gesanglichen Höhen, anhand internationalen Gesangsliteratur und einfacher Ohrwürmer.

Wir verstehen uns als Mutter und Tochter als fließendes Duo, das Ihren und Euren individuellen Bedürfnissen entgegenkommt.

Freilich wird auch für das leibliche Wohl gesorgt.

Mitbringen:

Eigene Yogamatte, falls vorhanden,

bequeme Kleidung,

dicke Socken



Experimentier-Workshop  
„Singen mit Yoga“

So,31. März 2019  
11.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Studio für Stimmbildung  
Langenweg 5, 53797 Lohmar  
**Monika Drux**

Name : \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_



**Kosten: 70,-€**

**Anna Parker, Yoga  
Monika Drux, Gesang  
Wolf Land , Gitarre**