

Durch den fließenden Wechsel zwischen **Bewegung & Klang** bieten wir einen sehr wirksamen Raum an, um innerlich zur Ruhe zu kommen und körperlich zu entspannen.

Die entstehende Wachsamkeit der Sinne durch gezielte Körper- und Entspannungsübungen aus dem Yoga öffnet die Wahrnehmung und lässt Klänge sehr viel tiefer erlebbar machen: So können die Schwingungen der Instrumente und Gesänge ganzheitlicher empfunden werden und nachhaltig wirken.

Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich!

Silvia Mondel ist seit 2009 als Yogalehrerin tätig. Schwerpunkt ihres Unterrichtes ist es, Hatha-Yoga im bewussten Umgang mit der eigenen Atmung zu vermitteln, um darüber zu einem lebendigen und nachhaltigen Körperbewusstsein zu gelangen.

Bestärkt durch fundierte Weiterbildungen in »Yoga und Medizin«, »Yogatherapie« und »Yoga für die Frau in den unterschiedlichen Lebensphasen«, folgt sie einer sanften und behutsamen Unterrichtsweise.

Yoga & Klang

Sonntag, 11.3. und 6.5.2018
16 - ca. 18:30 Uhr

Workshop und Konzert

Sonntag, 11. März 2018

Natur- und Umweltbildungszentrum
86704 Blossenau

Sonntag, 6. Mai 2018

Turnhalle der Maria-Ward-Realschule
86529 Schrobenhausen

Uhrzeit: 16 - ca. 18:30 Uhr

Kosten: 30 Euro

Anmeldung erforderlich:

Bei info@musikerleben.com oder
Telefon 08252/83760 (Silvia)
oder 08252/907520 (Cora)

Infos unter www.musikerleben.com

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung,
Yogamatte, Sitzkissen und Decke (können
bei Bedarf ausgeliehen werden)



Cora Krötz konzertiert seit über zwanzig Jahren mit ihrem Klanginstrumentarium und gehört zu den wenigen Frauen weltweit, die den polyphonen Obertongesang beherrschen. Ihre Kompositionen, in denen eigene Gesänge und Stimmimprovisationen zu außergewöhnlichen Klangkombinationen verschmelzen, schaffen einen wohlthuenden Raum zum Entspannen und Lauschen. Sie begleitet sich u.a. auf einem Hang (Bild) und einem Kotamo (harfenähnliches Instrument).