



# YOGA UND SINGEN

Bewegung, Fokus, Klang



- WAS** Yoga und Singen
- WER** Karin Streule und Simone Zwinggi
- WANN** Daten siehe hinten
- WO** Kloster Ilanz, Klosterweg 16, 7130 Ilanz  
T +41 (0)81 926 95 40, [www.klosterilanz.ch](http://www.klosterilanz.ch)

# YOGA UND SINGEN

Bewegung, Fokus, Klang



**WAS** In der ersten Stunde machen wir Yoga. Mit kräftigenden Übungen, Dehnungen und dem Spiel mit der Balance bringen wir Wärme und Weite in den Körper. Die Arbeit mit der Atmung kräftigt das Zwerchfell und hilft dem Geist, einen Fokus zu finden. Damit sind Körper, Geist und Seele auf das Singen vorbereitet. Wir singen gemeinsam einfache Ritual-Lieder, Mantras, eigene Songs von Karin sowie aus dem Repertoire ihres Gesangsduos MOIA. Mit diesen Kraftliedern stärken wir die Verbindung zu uns selbst und zu den anderen. Die Freude am Klang steht dabei im Vordergrund.

Die Verbindung von Yoga und Singen berührt tief im Innern und lässt jede Faser des Körpers schwingen. Dabei von der Gruppe getragen zu werden, kann ein Gefühl der Geborgenheit und Entspannung entstehen lassen und Energien freisetzen. Wir freuen uns darauf, mit euch wohltuende und berührende Momente zu schaffen.

**WER** Karin Streule, Musikerin und Sängerin des Gesangsduos MOIA ([www.moia-voices.com](http://www.moia-voices.com)) Simone Zwinggi, Yoga-Lehrerin und angehende Craniosacral-Therapeutin

Zielpublikum; Frauen

**WANN** Freitag, 16. Januar    Freitag, 22. Mai    Freitag, 13. November  
Freitag, 13. Februar    Mittwoch, 03. Juni    Freitag, 11. Dezember  
Freitag, 13. März    Mittwoch, 09. September  
Freitag, 10. April    Mittwoch, 07. Oktober  
jeweils von 19 - 21 Uhr  
Anmeldung bis am Vorabend per Whatsapp an Tel. 078 740 95 40

**WIEVIEL** CHF 35 pro Abend, CHF 155 für ein 5-er-Abo, CHF 315 für ein 10-er-Abo

**WEITERES** Mitnehmen: Eine Decke oder ein Tuch für die Schlussentspannung.  
Wenn vorhanden: eigene Yogamatte und eigene Yogablöcke.  
Vor Ort gibt es Gymnastikmatten und Meditationskissen.