

# YOGA UND SINGEN

Bewegung, Fokus, Klang



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.

## Wer

---

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

## Wann

---

Freitag, 16. Januar	Freitag, 22. Mai	Freitag, 13. November
Freitag, 13. Februar	Mittwoch, 3. Juni	Freitag, 11. Dezember 2026
Freitag, 13. März	Mittwoch, 9. September	
Freitag, 10. April	Mittwoch, 7. Oktober	

jeweils von 19 bis 21 Uhr  
Anmeldung bis am Vorabend per Whatsapp an +41 (0)78 740 95 40

## Wie viel

---

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

## Weiteres

---

Mitbringen: eine Decke oder ein Tuch für die Schlusssentspannung. Wenn vorhanden: eigene Yogamatte und eigene Yogablöcke. Vor Ort gibt es Gymnastikmatten und Meditationskissen.