



**Von Freitag 21. Juli bis Sonntag 23. Juli 2017**

***Yoga* öffnet die Sinne – gemeinsames *Singen* bringt die Seele zum klingen**

Mit sanften und fließenden Bewegungsabläufen aus dem *Meridian-Yoga* dehnen wir unseren Körper und lösen achtsam Verspannungen. Gezielte Atem- und Wahrnehmungsübungen öffnen und weiten unsere Lungen, die Stimme kann sich frei entfalten, wird kraftvoll und klar.

All das unterstützt die Stimme in ihrem freien, spontanen, beherzten und natürlichen Ausdruck. Es singt sich einfach und leichter.

Wir singen Lieder aus aller Welt, im Vor- und Nachsingen lernen wir sie, fügen eine zweite oder dritte Stimme hinzu. und spüren wie unsere Stimmen kräftiger und klarer werden.

**Die Seele freut sich – das Herz lacht**

***Keinerlei Yoga- oder Singerfahrungen notwendig, eingeladen sind alle, die's freut.***

***Und so läuft's:***

***Freitag, 21. Juli 2017***

Anreise bis 14.00 Uhr

16.00 -18.00 Uhr

20.00 – ca. 21:30 Uhr

Ankommen mit Singen, anschl. Gemeinsames Abendessen  
Yoga-Singen zur guten Nacht-Ruh

***Samstag, 22. Juli 2017***

7.30 – 8.30 Uhr

10.30 - ca 18.00 Uhr

Ab ca 20.00 Uhr

Morgeneinstimmung mit Yoga - Stimme und Körper sanft erwecken, anschl. gemeinsames Frühstück  
Yoga-Singen: wir wandern über Wiesen, Wälder, an ausgewählten Plätzen dehnen und öffnen wir mit Yogaübungen unsere Sinne, um dann herzlich, frisch und frei zu singen.  
für die Singhungerigen – 108mal Mantrasingen – oder sich besingen lassen - wunderbar entspannend

***Sonntag, 22. Juli 2017***

7.30 – 8.30 Uhr

10:30 -16.00 Uhr

Morgeneinstimmung mit Yoga - Stimme und Körper sanft erwecken, anschl. gemeinsames Frühstück  
Yoga-Singen mit Spazieren und Staunen in der vielfältigen Natur des Yspertals

## Unterbringung im Landhotel Yspertal:

- Nächtigung im Dreibett-Appartement, Doppelzimmer oder Einzelzimmer
- alle Zimmer mit kostenlosem Internetzugang über WLAN und/oder LAN
- reichhaltiges Bio-Frühstück vom Buffet mit hausgemachten Spezialitäten
- bei Schlechtwetter steht uns ein großzügiger Seminarraum zur Verfügung
- Wasserkrüge und Gläser im Seminarraum
- Verpflegung auf Basis Halbpension, beginnend mit dem Abendessen am Freitag und einem weiteren Abendessen am Samstag; Mittagessen am Samstag und Sonntag können gerne a la carte eingenommen werden und sind nicht Bestandteil der Pauschale
- alle Mahlzeiten als dreigängige Menüs mit Hauptspeisenwahl (Fleischspeise/vegetarische Speise/vegan, gluten-, laktosefrei auf Wunsch)
- zusätzliches Salatbuffet
- alle Speisen aus unserer zertifizierten Bio-Küche mit Produkten aus der Region und Gemüseraritäten die für uns angebaut werden
- an allen Tagen Kaffee, Tee und Obst ganztägig zur freien Entnahme, nachmittags zusätzlich hausgemachte Kuchen
- kostenlose Benutzung von Sauna und Mountainbikes
- Bücher zum Mitnehmen aus unserer „Bibliothek der Bücherfreunde“

**Pauschale pro Person im Dreibett-Appartement: € 131,-**

**Pauschale pro Person im Doppelzimmer: € 143,-**

**Pauschale im Einzelzimmer: € 163,-**

**Zimmerbuchung bitte über: Tel. [+43 \(0\)7415 7218](tel:+43074157218)**

[info@landhotelyspertal.at](mailto:info@landhotelyspertal.at)

[www.landhotelyspertal.at](http://www.landhotelyspertal.at)

**Yoga-Singbeitrag: 190,- Euro, (100,- Euro Anzahlung bei Anmeldung)**

### **Anmeldung bei:**

Heidi Clementi [singmit@heidiclementi.at](mailto:singmit@heidiclementi.at)

oder Hanna Maria Breuer [liebendigwachsen@gmail.com](mailto:liebendigwachsen@gmail.com)

Die Gruppengröße ist mit 15 Personen begrenzt. Mit Anzahlung von €100 ist dein Platz fix.

### **Leiterinnen:**

**Heidi Clementi**, Singleleiterin, Jodlerin [www.heidiclementi.at](http://www.heidiclementi.at)

**Hanna Maria Breuer**, Yogalehrerin, Shiatsu- & Reiki-Praktikerin [www.liebendigwachsen.at](http://www.liebendigwachsen.at)

### **Mitzubringen:**

Wetterfeste Kleidung, Wanderschuhe, bequeme Sportkleidung, Yogamatte, Regenjacke, Freude am Singen und Yogieren

*Wir freu`n uns auf die gemeinsamen Yoga-Sing-Tage  
Hanna und Heidi*