

# Yoga – Yodeln

## holladareiduliööö

11. April von 9.30 – 18.00 Uhr in Mauerbach bei Wien

*Einen Tag lang Stimme und Körper weiten,  
neue Räume und Klänge entdecken*



### **Yoga öffnet die Sinne -Jodeln befreit die Stimme**

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. So lernen wir die *Jodler*, „mal mitanond, mal gegenanond oder verkehrt, mal im Kanon“ immer spielerisch, frei und ungezwungen.

Die Yogaeinheiten finden im schönen Seminarraum vom AHOM [www.seminarhaus-ahom.at](http://www.seminarhaus-ahom.at) in Mauerbach statt. Bei schönem Wetter jodeln wir im Frein, auf der Wiese, im nahen Walde und lassen unsere *Jodler* weit erklingen.



*Eingeladen sind alle, dies freut - Keinerlei Yoga- oder Jodelerfahrungen notwendig..*

**WANN:** 11. April 2015 9.30 Uhr – 18.00 Uhr

**WO:** Im Seminarhaus AHOM – in Mauerbach Mühlendorfgasse 8 A [www.seminarhaus-ahom.at](http://www.seminarhaus-ahom.at) von Wien Hütteldorf fährt der Postbus 249/250 Fahrpläne unter [www.vor.at](http://www.vor.at) , mit Auto eine halbe Stunde von Wien entfernt.

### **LEITERINNEN**

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

**Hanna Maria Breuer**, Yogalehrerin, Waldelf, [www.liebendigwachsen.at](http://www.liebendigwachsen.at)

**ANMELDUNG:** Die Gruppengröße ist mit 15 Personen begrenzt.

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

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

**YogaYodelbeitrag €55**

*Wir freu`n uns auf den gemeinsamen Yoga-Jodeltag  
Hanna und Heidi*

