

# Yoga, Achtsamkeit und Singen

ein Seminar mit Mia Weirich und Simone Schatz

In dieser Woche ist Zeit für DICH. Du tauchst ein in die wunderbare Umgebung in und um die Casa, mit viel Natur und Stille und beginnst Dir selbst zu lauschen – deinem Atem, Deinem Körper und dem Klang Deiner Stimme, im Innen wie im Außen. Wir starten mit sanften Yoga-Einheiten am Morgen in den Tag, entdecken dann spielerisch und freudvoll unseren Atem, unseren Körper, unsere Stimme mit allen Facetten. Übungen und Werkzeuge aus dem Achtsamkeitstraining (Bodyscan, Atem-Meditation, achtsames Gehen und Essen) legen unseren Focus auf den Moment; Achtsamkeit heißt, im gegenwärtigen Augenblick wach und präsent zu sein, alles wahrzunehmen und nichts daran ändern zu wollen. So lernen wir mit Stress besser umzugehen, mit unserer Gedankenflut, mit dem Affen in unserem Kopf. Die Folge ist mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit.

## Wir freuen uns auf Dich und:

- ca 28 Std Yoga, Achtsamkeitstraining, das Entdecken und Erweitern deiner stimmlichen Möglichkeiten und gemeinsames Singen
- Die wunderbar entspannende Casa, mit blühendem Garten, Pool, Sauna u.v.m.
- Zeit für Ausflüge und Wanderungen in die Umgebung und ans Meer

Seminarleitung: Mia Weirich, 52J., Sängerin, Gesangslehrerin, Chorleiterin und Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin in eig. Praxis, ledig, 1 erw. Tochter

Simone Schatz, Schauspielerin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mutter von drei Kindern, Ehefrau, Frau.

Kursgebühr: 350,00€ (für 30 Ustd), Frühbucherrabatt bis 10.8.2018: 320,00€

Unterbringung: 595,00€ im geteilten Doppelzimmer  
kl. EZ mit eig. Bad plus € 60.-  
EZ mit eig. Bad plus € 105.-  
EZ mit eig. Bad plus € 145.-

alle Preise incl. Flughafentransfer, veg. VP incl. Getränke, ohne Flug

Anmeldung: [info@miaweirich.de](mailto:info@miaweirich.de) o. [simone.schatz@t-online.de](mailto:simone.schatz@t-online.de)