

Yoga & Gesang Seminar 26. / 27. Aug 23

Mit Bea Rohner & Paul Erkamp

Im Seminarhotel Idyll im Appenzell



Dieses Seminar richtet sich an alle, die gerne singen, ihre Stimme weiterbilden und in einem sicheren Rahmen ausprobieren möchten (auch erfahrene Sänger*Innen sind willkommen). Du lernst mit deinen anatomischen Möglichkeiten umzugehen, deine kreativen Kräfte zu entdecken und fließen zu lassen. Jede einzelne Stimme wird -als Spiegel der Seele- von einem ganzen Chor an emotionalen Farben getragen. Wir versuchen diese Palette freier und lebendiger verfügbar zu machen. Mit Yoga können wir innere und äussere Blockaden lösen. Die Atemtechniken werden dich unterstützen, dein Atemvolumen zu vergrössern und deine Klarheit und Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Gesang

Paul Erkamp ist Coach aus Leidenschaft, mit einem Studio in Winterthur. Er begleitet ambitionierte Amateure und Profis seit mehr als dreissig Jahren und schafft den technischen Spagat zwischen Klassik und Moderne. Auch als Bühnenkünstler und Sänger kann er auf eine erfolgreiche internationale Karriere zurückblicken. Paul versteht es, Menschen mit allen möglichen musikalischen Hintergründen ganzheitlich abzuholen und weiterzubringen. In diesem Seminar wird Paul dich in der Gruppe unterrichten, sowie solistisch coachen und auf deine persönlichen Wünsche eingehen. Dabei begleitet er dich am Klavier. Und: in den Sessions mit Paul darf immer wieder herrlich gelacht werden!

Yoga

Bea arbeitet mit dir an diesem Wochenende an der Atemstütze während des Singens und wie du den Beckenboden mit der Atmung und deiner Stimme verbinden kannst. Dabei wirst du in die Welt der Anatomie geführt, umrahmt von Übungen, die dir helfen können, den Atem beim Singen besser zu führen. Die Yogastunden können helfen, innere und äussere Blockaden zu lösen, den Körper zu kräftigen und zu dehnen, während die Entspannungstechniken dich dabei unterstützen, mit Stress, Lampenfieber oder Nervosität umzugehen.

Preis Yoga & Gesang Seminar

Earlybird bis 6. Aug: 320.- CHF (ohne Übernachtung)

Normalpreis: 350.- CHF (ohne Übernachtung)

Anmeldung für das Seminar bei:

Bea Rohner unter info@yogafeuer.ch

Preis Übernachtung mit Vollpension

Einzelzimmer: CHF 289.-

Doppelzimmer pro Person (zwei sep. Betten): CHF 269.-

Im Übernachtungspreis sind inbegriffen:

Übernachtung (Einzelzimmer oder Doppelzimmer)

Morgen-, Mittag- und Abendessen (Tischwasser, 1 Kaffee oder Tee pro Mahlzeit inkl.) Früchteschale, Nachmittags-Gebäck

Kostenloses WLAN und gratis Parkplätze stehen zur Verfügung

Buchung Zimmer mit Vollpension

Die Unterkunft inkl. Vollpension ist direkt im Seminarhotel Idyll zu buchen mit der Angabe „Yoga und Gesang Seminar“. Bitte direkt beim Buchen angeben, ob du Essensunverträglichkeiten oder Wünsche (Vegi / Vegan) hast. Anmeldung per E-Mail: info@idyll-gais.ch
Wir freuen uns auf ein inspirierendes und spannendes Wochenende im wunderschönen Appenzellerland!

Seminar-Ablauf

Samstag, 26. Aug

8.30 Uhr Willkommen

9.00 Uhr Gesang (Vocal warming up und Techniken)

10.00 Uhr Yoga und Anatomie der Beckenbodenmuskulatur, des Zwerchfells und der Atmung

12.00 Uhr Mittagessen

13.00 Uhr Singen in der Gruppe

14.30 Uhr Yogastunde mit Tiefenentspannung (Yoga Nidra)

15.30 Uhr Z'Vieri

16.00 Uhr Gesang einzeln / solistisch

18.00 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Open space

Anschliessend zusammen am Feuer oder auf der Terrasse sitzen, oder Gute Nacht!

Sonntag, 27. Aug

7.00 Uhr sanftes Morgenyoga

7.30-9.00 Uhr Frühstück

9.00 Uhr Gesang (brauchbare Werkzeuge)

10.30 Uhr Yoga und Atmen

12.30 Uhr Mittagessen

13.30 Uhr Gesang: solistisch und in der Gruppe, Präsentation

15.00 Uhr: Sanftes Yoga und Mindset

16.00-17.00 Uhr Abschluss und Seminarende



Paul Erkamp
Gesangslehrer & Bühnenkünstler



Bea Rohner
Yogalehrerin YCH / EYU