



sing, swing and relax

ein Wochenende mit Singen und Yoga

in Feldis im Berghotel Sterna

19. -21.04.2024

mit Claudia Matthias und Sina Knaus

In diesem Frühlingsweekend in den Bergen laden wir dich ein, mit Yoga und Gesang eine Auszeit vom Alltag zu nehmen. Ein Geschenk für deine körperliche und mentale Gesundheit. Umgeben von der herrlichen Natur- und Bergwelt von Feldis können Stress und Anspannungen abgebaut werden.

Das Weekend ist offen für Yoga-Neubeginner und Geübte.

Notenkenntnisse sind bei unseren Singeinheiten nicht notwendig. Freude an der Musik und die Offenheit, die eigene Stimme zu entdecken genügen.

Programm:

Freitag, 19.04.2024 (Einchecken im Sterna ab 15 Uhr)

17:00 Willkommenskreis / Infos

17:15-18:45 Yoga

19 Uhr Abendessen

20.30-21.30 Uhr Singrunde

Samstag, 20.04.2024

7:30 gemeinsames meditatives Gehen draussen (freiwillig)

8:15–9:45 Uhr ChiYoga

10:00–11:00 Uhr Frühstück

Freie Zeit für Wandern/ Ausruhen

17:15–18:45 Uhr Yoga und Mantrasingen

19:00 Apéro vom Haus

19:15 Abendessen

Sonntag, 21.04.2024

7:30 gemeinsames meditatives Gehen draussen/Singen in der Kirche (freiwillig)

8:15–9:45 Uhr Yoga und Mantrasingen

10:00 Zimmerrückgabe

10:15–11:15 Uhr Frühstück

11:15–11:30 Uhr Verabschiedung

Kosten inklusive. Kurs und Verpflegung:

Doppelzimmer neu pro Person	540.- (WC Dusche im Zimmer)
Doppelzimmer neu Alleinnutzung	660.- (WC Dusche im Zimmer)
Doppelzimmer heimelig pro Person	470.- (Etagen WC /Dusche)
Doppelzimmer heimelig Alleinnutzung	550.- (Etagen WC /Dusche)
Einzelzimmer heimelig klein ohne Balkon	470.- (Etagen WC /Dusche)

Darin sind beinhaltet: Übernachtung in Zimmern mit herrlichem Ausblick
Frühstück vom Buffet mit hausgemachten Bioprodukten
Kuchen am Nachmittag, Früchte und Tee/Kaffee à discretion
3 Gang Abendmenü Fleisch oder Vegi, Quellwasser am Tisch

Yogamatten und Hilfsmittel sind vorhanden.

Wir empfehlen, eine eigene persönliche Decke mitbringen.



Mein Name ist Claudia Matthias. Ich bin seit 10 Jahren selbständig im Bewegungsbereich und unterrichte leidenschaftlich Yoga und Nia (Tanz). Ich liebe es zu Singen und bereichere meine Yoga Stunden neben dem bewussten Atem auch mit dem Tönen von Vokalen oder leichten Mantras. Ich freue mich auf das gemeinsame Wochenende mit Sina, bei welchem die Stimme im Vordergrund sein darf.

dipl. Hatha Yoga Lehrerin und cert. Nia black belt Trainerin



Mein Name ist Sina Knaus. Ich arbeite als Primarlehrerin und habe eine Ausbildung zur Chorleiterin absolviert. In diversen Projekten und Chören habe ich schon Kinder wie Erwachsene zum Singen angeleitet. Mich fasziniert, wie Atemtechniken aus dem Yoga die eigene Stimme positiv beeinflussen können und baue solche Übungen gerne in meine Chorproben ein.

Anmeldung: bei Claudia www.freiraum-diepoldsau.ch (+41 76 373 35 92)