

YOGA – KLANG & GESANG

Fr 15.01. – So 17.01.2027
in Bernried am Starnberger See
mit Heike Farkas und Doro Heckelsmüller



Singen, Bewegen und Innehalten - gemeinsam unserem Wachsen und Wirken Raum geben!
Lasst uns mit verfeinerter Wahrnehmung und Ausrichtung,
voller Kraft und Elan ins neue Jahr starten!

7.00 – 8.15 Uhr **Yoga**
bis 9 Uhr Frühstück
10.00 – 12.00 Uhr **Singen**
bis 13 Uhr Mittagessen
bis 16 Uhr Kaffee & Kuchen
16.15 – 18.00 Uhr **Yoga**
bis 19 Uhr Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr **Klang & Gesang**
Beginn Fr zum Kaffee
Ende So nach dem Mittagessen



Mit viel Lust und Vorfreude laden
wir ein zu unserem fünften
gemeinsamen „Singsamga“!

Seminarbeitrag 175 €

Kosten p/P für die 2 Übernachtungen
incl. Vegetarischer Verpflegung
EinzelZi 254 € DoppelZi 206 €
DreierZi 182 € plus Kurtaxe 2€
www.bildungshaus-bernried.de

gerne mitbringen: Eure persönlichen Anliegen und Wünsche
Yogamatte und Decke (Sitzkissen sind vorhanden), bequeme, warme Kleidung und Socken,
evtl. sind wir auch mal zusammen singend draussen, eigene Instrumente
(Doro hat Harfe, Gitarre, Akkordeon, Körpertambura, Trommel, Rasseln dabei)



Heike Amma Farkas (geb. Mayer) Integral Yoga Lehrerin, Ausbilderin, HP, Massage Therapeutin, Erzieherin, Buchautorin „Partner Yoga“. Lebt, liebt und teilt Integral Yoga mit Menschen allen Altersstufen. Das Ziel des Integral Yoga ist „Körperliches Wohlbefinden, ein friedvoller Geist und ein nützliches Leben!“. Ihre Gesinnung: verbunden, ansteckend lebensbejahend, spontan, liebevoll, weltoffen, berührend und inspirierend. Ihr Anliegen - „Freiheit durch Bewusstsein“. www.integralyoga.de



Doro Heckelsmüller Musiktherapeutin, Musikerin, begeistert vom Tönen, Jodeln und Singen, von Synchronisation in Gruppen und dem „sich durchdringen lassen“ von Klang und Gefühl. Mit der Stimme experimentieren, einfache Lieder aus verschiedenen spirituellen Traditionen unserer Welt singen, ganz ohne irgendeinen Leistungsanspruch verbindet uns mit uns selbst und untereinander, es wirkt befreiend und heilsam. www.doroheckelsmueller.de
Events zu "weltbewusst Singen und Sein" sowie „reMEMBER water and voice“ führten zur Initiative: www.singingplanet.org