

# YOGA – KLANG & GESANG

Fr 13.01. - So 15.01.2023  
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!

07.20 – 08.50 Uhr Yoga  
09.00 Uhr Frühstück  
10.30 – 12.30 Uhr tönen, singen, chanten  
12.45 Uhr Mittagessen, freie Zeit  
15.30 Uhr Kaffee  
16.30 – 18.00 Uhr Yoga  
18.00 Uhr Abendessen  
19.30 – 21.00 Uhr Klang & Gesang  
Beginn Fr zum Kaffee,  
Ende So nach dem Mittagessen

Seminarbeitrag 140 € pro Person



Mit viel Lust und Vorfreude  
laden wir ein zu unserem ersten  
gemeinsamen ‚singsamga‘!

Kosten p/P für die 2 Übernachtungen  
incl. Vegetarischer Verpflegung

Einzelzimmer 184 €

Doppelzimmer 150 €

Dreierzimmer 138 €

[www.bildungshaus-bernried.de](http://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, Akordeon, 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](http://www.integralyoga.de)



**Doro Heckelsmüller** Musiktherapeutin, Musikerin, begeistert vom Tönen 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](http://www.doroheckelsmueller.de) Aus ihrem Anliegen "weltbewusst Singen und Sein" entstand. [www.singingplanet.org](http://www.singingplanet.org)