

# Yoga und Stimme Meditation



carmen  
würsch  
yoga und  
stimme

## Yoga und Stimme Meditation

Wo immer der Geist seine Erfüllung findet,  
ebendarauf soll man sich konzentrieren.  
Genau dort wird sich das Wesen  
der höchsten Seligkeit offenbaren.

Vers 74 Vijnana Bhairava – Das göttliche Bewusstsein, Bettina Bäumer

In den Kursen üben wir den Atem frei fließen zu lassen.  
Wir öffnen, begleitet von einfachen Körperübungen  
(Asana), unsere Atemräume.  
Wir summen, tönen, und lassen unsere Stimmen leicht  
und kräftiger erklingen.  
Wir singen Mantras in Begleitung der Tanpura und  
gelangen über die Klänge und Töne in die Kraft der  
Meditation.



**Carmen Würsch**  
Sängerin und Yogalehrerin

[www.carmenwuersch.ch](http://www.carmenwuersch.ch)

Schon in der Ausbildung zur klassischen Sängerin kam  
ich mit Yoga in Kontakt und spürte die Kraft der Verbin-  
dung von Yoga und Stimme.

Seit 20 Jahren praktiziere ich regelmässig Hatha-Yoga.  
Seit 2011 bin ich Yogalehrerin BDY/EYU nach einer  
spannenden, lehrreichen, vierjährigen Ausbildung bei  
Doris Echlin ([www.dorisechlin.ch](http://www.dorisechlin.ch)) und vielen Weiterbil-  
dungen. Ich unterrichte mit Freude Hatha-Yoga-Grup-  
pen und gebe mein Wissen gerne im Einzelunterricht  
weiter.

Die Verbindung von Yoga und Stimme führten mich zu  
Amelia Cuni in Berlin ([www.ameliacuni.de](http://www.ameliacuni.de)) bei der ich  
mich im indischen Gesang weiterbilde.

Als Sängerin trete ich regelmässig als Solistin auf und  
singe seit mehr als 20 Jahren beim professionellen  
Luzerner Vokalensemble ensemble corund ([www.corund.ch](http://www.corund.ch)). Auch unterrichte ich Stimmbildung in Einzelklectio-  
nen.

### DATEN

Samstag	01. Sept. 2018	9–11 Uhr	Freitag	15. Feb. 2019	19–21 Uhr
Freitag	19. Okt. 2018	19–21 Uhr	Samstag	23. März 2019	9–11 Uhr
Samstag	17. Nov. 2018	9–11 Uhr	Samstag	11. Mai 2019	9–11 Uhr
Freitag	18. Jan. 2019	19–21 Uhr	Freitag	07. Juni 2019	19–21 Uhr

### KOSTEN

Pro Kurs 2 Stunden Yoga und Stimme Meditation je Fr. 50.–  
(vor Ort zu bezahlen)

Es braucht keine Vorkenntnisse in Yoga oder Musik, einzig Freude und Offenheit,  
in die Welt der Klänge einzutauchen.  
Alle Kurse können einzeln besucht werden.

### KURSORT

YOGASITZ Luzern, Allenwindenstrasse 10, 6004 Luzern / [www.yogasitz.ch](http://www.yogasitz.ch)

### ANMELDUNG

076 525 42 79 oder [carmen.wuersch@bluewin.ch](mailto:carmen.wuersch@bluewin.ch)