

Yoga und Stimme Meditation 2019/20

ॐ
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

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) 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) bei der ich
mich im indischen Gesang weiterbilde.

Als Sängerin trete ich regelmässig als Solistin auf und
singe seit mehr als 25 Jahren beim professionellen
Luzerner Vokalensemble ensemble corund
(www.corund.ch). Auch unterrichte ich Stimmbildung
in Einzellektionen.

DATEN

Samstag	21. September 2019	9-11 Uhr	Freitag	13. März 2020	19-21 Uhr
Samstag	2. November 2019	9-11 Uhr	Samstag	2. Mai 2020	9-11 Uhr
Freitag	6. Dezember 2019	19-21 Uhr	Freitag	26. Juni 2020	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

WEITERE DATEN IM YOGASTUDIO LUZERN

Sonntag	8. Sept. 2019	9.30-12.00 Uhr
Sonntag	22. März 2020	16.00-18.30 Uhr
Sonntag	7. Juni 2020	9.30-12.00 Uhr

www.yogastudio.ch

ANMELDUNG

076 525 42 79 oder carmen.wuersch@bluewin.ch