

# Yoga und Stimme Meditation 2020/21



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 25 Jahren beim professionellen  
Luzerner Vokalensemble ensemble corund  
([www.corund.ch](http://www.corund.ch)). Auch unterrichte ich Stimmbildung  
in Einzellektionen.

#### DATEN

Freitag	4. Sept. 2020	19-21 Uhr	Samstag	06. März. 2021	19-21 Uhr
Samstag	31. Okt. 2020	9-11 Uhr	Samstag	24. April. 2021	9-11 Uhr
Samstag	21. Nov. 2020	9-11 Uhr	Freitag	11. Juni 2021	19-21 Uhr
Freitag	8. Jan. 2021	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)

#### WEITERE DATEN IM YOGASTUDIO LUZERN

Samstag	19. Dez. 2020	9.30-12.00 Uhr
Sonntag	31. Jan 2021	9.30-12.00 Uhr
Sonntag	30. Mai 2021	9.30-12.00 Uhr

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

#### ANMELDUNG

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