



## PREISE

3 Übernachtungen | HP | Yoga  
ab 350,- Euro

(Günstigste Option: Frühbucher | DDGZ)

Rabatt für Frühbucher bis zum 01. Juli

## UNTERBRINGUNG

EZ | DZ | (mit gem. Bad)

DDGZ (Doppel-Durchgangszimmer mit gem. Bad)

im wunderschönen Gutshof Kraatz

## KÜCHE

"Cuisine Sonore" von Georg Schwarz

regional | vegan | stimmöhlend

(Frühstücksbuffet und Abendessen)

## YOGA SONORE

Vinyasa | Hatha | Forrest Yoga

2 x Yoga pro Tag

2 x Workshop "Yoga + Stimme"

Für Externe Yogis und Neugierige:

Yoga Klassen jeweils: 15,- Euro

Workshops jeweils: 30,-

Gutshof Kraatz:

Schloßstraße 7, 17291 Nordwest-Uckermark, DE

Höchstteilnehmerzahl: 14

Anmeldung: [info@gutshof-kraatz.de](mailto:info@gutshof-kraatz.de)

# YOGA+STIMME

RETREAT | RÜCKZUG | RUHEPAUSE

Do 12. – So 15.09.2019

Nordwest-Uckermark bei Berlin

[www.lauralenhardt.com](http://www.lauralenhardt.com)

Unser Körper ist unser erstes Instrument. Finde zu deiner authentischen Stimme und damit zu dir selbst.

Nutze dieses Wochenende des Rückzugs in der Spätsommeridylle im Nordwesten der Uckermark, um dir selbst zuzuhören.

Entdecke deinen Körper als vielfältigen Klangraum und nutze tiefe Atmung und einfache Vokalisationen, um Anspannungen los zu lassen und mehr Körperbewusstsein zu kultivieren.

Lerne mehr über die heilende Kraft deiner Stimme und wie du durch Atemübungen und Yoga deine angenehme Sprechstimme finden kannst und somit zu dir selbst.



Mich interessiert das Spiel. Die Kombination von tänzerischer Leichtigkeit und Erdung. Von Aktivierung und Loslassen von Klang und Stille.

**12. September, Donnerstag**

17 Uhr Ankunft  
18 - 19:30 Uhr Yoga  
20 Uhr Abendessen

**13. September, Freitag**

8 - 10 Uhr Meditation und Yoga  
10:30 Uhr Frühstück

14 - 16 Uhr Workshop „YOGA und STIMME“

18 - 19:30 Uhr Yoga - offene Einheit  
20 Uhr Abendessen

**14. September, Samstag**

08 - 10 Uhr Meditation und Yoga - offene Einheit  
10:30 Uhr Frühstück

16 - 18 Uhr Workshop „YOGA und STIMME“ offen  
20 Uhr Abendessen

**15. September, Sonntag**

08 - 10 Uhr Meditation und Yoga - offene Einheit  
10:30 Uhr Frühstück  
12 Uhr Abfahrt

EXPERIMENTIEREN. LOSLASSEN. SPÜREN.

**Atmung**

Lerne die Kraft herzöffnender Asanas und intensiver Dehnung der Haupt-Atemmuskeln, um deine Resonanzräume zu öffnen und deine Zellen zu stimulieren.

**Stimmbänder und Halsmuskulatur**

Lerne deine Stimme zu spüren, durch einfache Vokalisationen und Stimm-entspannung.

**Resonanzräume**

Lerne dein natürliches Stimmpotenzial zu nutzen, durch die Erkundung neuer Klangräume deines Körpers.

