

# YOGA FÜR DIE STIMME

SAMSTAG, 10. MARZ 2018

VON 10.00 BIS 12.30 UHR

MIT LILIANA BETZ

In diesem Workshop lernst Du Yogahaltungen, fließende Bewegungsabläufe und Atemübungen kennen, die den Körper ideal auf das Singen vorbereiten - Haltung, Körperbewusstsein und Atemführung verbessern.

Durch Entspannungs- und Meditationsübungen lernst Du auch in turbulenten Momenten in Deiner Mitte zu bleiben. Das hilft bei Lampenfieber und bringt Präsenz und frische Energie.

## ÜBER MICH

Als ausgebildete Chansonsängerin und Yogalehrerin unterrichte ich Yoga in Kursen, Workshops und auf Reisen. Beim Yoga für die Stimme bringe ich meine Kenntnisse aus beiden Welten zusammen. Und immer geht es um den Atem und das bewußte Erleben des Moments.



YOGA

ANMELDUNG AN [LILIANA.BETZ@GMAIL.COM](mailto:LILIANA.BETZ@GMAIL.COM)

KOSTEN BIS ZUM 29.02.2018 35 EURO, DANACH 45 EURO

ORT STIMMPUNKT SCHWARZWALDSTRASSE 139 79102 FREIBURG

 **STIMM.PUNKT**  
GESANG, INSTRUMENTALMUSIK & MEHR