

Das genaue Programm (Änderungen vorbehalten) – Stornobedingungen siehe unten

- **Freitag, 26.05.23**

Ankunft, Zimmerbezug ab 15 Uhr

ab 12:00 bereits individuelle Gesangsstunden möglich

17:30 Uhr erste gemeinsame Yoga-Einheit

19 Uhr Abendessen

20:30 kleines gemeinsames Singen

- **Samstag, 27.05.23**

7:30 Uhr Morning Yoga, danach Frühstück

9:30 - 12:00 Uhr individuelle Einzelstunden Gesang

12:00 – 14:00 oder 15:00 Uhr Mittagspause mit leichtem Mittagessen

14:00-15:00 Uhr individuelle Gesangseinheiten

15:00 – 15:30 Gemeinsames Singen

19:00 Uhr Abendessen

danach Abend-Yoga

- **Sonntag, 28.05.23**

Frühstück, bis 10 Uhr Zimmerräumung

bei Bedarf zwischen 9:00 – 10:30 und bis 18 Uhr individuelle Gesangs- und Yogastunden

10:30 Uhr gemeinsames Singen

11:30 Uhr abschließende Yogastunde

Auf Wunsch leichtes Mittagessen, Abreise

## **Freitag Abend-Yoga**

„Lass dich ankommen“

Zusammen kommen wir am Retreat-Ort an und genießen eine entspannende leichte Yogastunde. Fließende ruhige Bewegungsabfolgen lassen uns in die Yogawelt eintauchen.

## **Samstag Morgen-Yoga**

„Beginne den Tag dynamisch“

Wir erarbeiten gemeinsam yogische Körperhaltungen begleitet von Pranayama (Atemtechniken) und Meditation. Basisübungen aktivieren unseren Körper und setzen so den Ankerpunkt um Kraft und Ausgeglichenheit zu finden.

## **Samstag Abend-Yoga und gemeinsamer Satsang (Rezitation/Singen von indischen Lehren)**

„Lass den Tag ausklingen“

Im Vordergrund stehen in der Abendstunde sanfte Elemente der yogischen Lehre, die uns auf die Meditation und das gemeinsame Singen vorbereiten. Wir erlernen die Methode der Ujjayi Atmung, welche darauf abzielt speziell die Mechanismen der Stimmbänder zu beleben. Durch das bewusste Einsetzen der Stimmritze wird der Atem kontrolliert, die Lunge geweitet, der Kehlkopf aktiviert und der gesamte Atemapparat geschult. Ziel ist das Fokussieren des Geistes auf den gegenwärtigen Moment.

*„Lausche auf das zischende Geräusch des Atems. Kontrolliere den Fluss, Ton und Rhythmus, berichtige sie, und stimme sie aufeinander ab. Der Fluss wird durch die Tonresonanz kontrolliert und der Ton durch den Fluss. Dies ist der Schlüssel zum Erfolg in Pranayama (Atmung).“*

*-B.K.S. Iyengar „Licht auf Pranayama“*

## **Sonntag Mittag-Yoga**

„Nehme inspiriert Abschied“

Inspiziert durch die Eindrücke der letzten beiden Tage gehen wir gemeinsam durch eine Yoga-Einheit, bei der wir alles neu Erlernte frei erleben und vertiefen können.

Yoga-Einheiten ca 60 Minuten

Satsang Samstag Abend ca 90 Minuten

Keine Vorkenntnisse nötig – Yoga Equipment vorhanden -

## **Gesangsstunden und gemeinsames Singen**

Wir singen gemeinsam mit Klavier- oder Gitarrenbegleitung einfache Lieder aus aller Welt, Circle Singing, Volkslieder oder einfache Poplieder und Evergreens, keine Vorerfahrung notwendig.

In den Einzelstunden wird auf die individuelle Vorerfahrung und die individuelle Kondition der Stimme eingegangen, egal ob Anfänger\*in oder Fortgeschrittene\*r. Jede\*r Teilnehmer\*in bekommt eine Einstufung seiner oder ihrer Stimme und spezielle Übungen, mit denen die Stimmfunktionen beim Singen (als auch beim Sprechen) verbessert werden. In einer zweiten Einheit nach Wunsch können wir an mitgebrachten Liedern arbeiten.

Mehr Infos zu der Technik in der ich arbeite: [www.jh-vocalart.com](http://www.jh-vocalart.com)

## **Stornierungsbedingungen des gesamten Wochenendes**

- Bei Absage bis 8 Wochen vor Buchungsbeginn – 10% des Endpreises
- bei Absage bis 6 Wochen vor Buchungsbeginn - 25 % des Endpreises
- bei Absage bis 3 Wochen vor Anreise - 50 % des Endpreises
- bei Absage weniger als 3 Wochen vor der geplanten Anreise - 75 % des Endpreises.