VOICE YOGA WORKSHOP mit dem indischen Musiker Aruno Samal
Datum: **Samstag, 12. November 2016**
Zeit: **11 – 14h**
Ort: **Aikidoschule Liestal, Schwieriweg 6b, Liestal**
(5 Gehminuten vom Bahnhof, direkt nach dem Bahnübergang Richtung Olten rechts)
Kosten: **Fr. 35.-** (bitte in bar mitbringen)
Anmeldung: **arianeru@gmail.com oder 061 971 1147 / 078 625 6543**

Voice Yoga

Voice Yoga kombiniert Übungen von Ryaz (Stimmbildung), Pranayama (Atemübungen), Pilates und Yoga. Achtsames Atmen, Summen, Strecken, Entspannen, geschärfte sinnliche Wahrnehmung sowie Singen und Tönen gehört dazu.
Wir lockern die angespannte Zungen- und Kiefermuskulatur und experimentieren tönend mit unserer tief verwurzelten, animalischen Energie. Dynamisches, rhythmisches Summen und Brummen erzeugt angenehme Vibrationen im Kopf- und Brustbereich. Unser Hara (Energiezentrum um den Nabel) wird gestärkt und die Atem- und Singmuskulatur aufgebaut.
Voice Yoga ist Wellness für Stimme, Körper und Seele als ein Ganzes. Die Stimme als Ausdruck der Persönlichkeit erfährt eine Kräftigung und Expansion.



Aruno ist freiberuflicher Sänger, Musiker und Komponist und hat in Indien klassischen Gesang, Gitarre und Keyboard studiert und dort viele Jahre unterrichtet. Er lebt mit seiner Familie seit 2015 in der Schweiz in der Nähe von Zofingen. Der Workshop wird in Deutsch und Englisch (mit deutscher Übersetzung) abgehalten.