

# Yoga und Stimme Meditation 2023/24

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

Schon in der Ausbildung zur klassischen Sängerin kam  
ich mit Yoga in Kontakt und spürte die Kraft der  
Verbindung 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 Weiter-  
bildungen. Ich unterrichte mit Freude Hatha-Yoga-  
Gruppen und gebe mein Wissen gerne im Einzelunter-  
richt 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.

#### Neu biete ich Reisen nach Marokko an:

Yoga, Meditation und Singen in der überwältigenden  
Stille der Spirit Oasis!

#### DATEN

Freitag	25. August 2023	19–21 Uhr	Samstag	27. Januar 2024	9–11 Uhr
Samstag	23. September	9–11 Uhr	Freitag	01. März	19–21 Uhr
Samstag	28. Oktober	9–11 Uhr	Freitag	03. Mai	19–21 Uhr
Freitag	17. November	19–21 Uhr	Samstag	08. Juni	9–11 Uhr
Samstag	16. Dezember	9–11 Uhr	Freitag	28. Juni	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, Sonnenhof 1, 6004 Luzern / [www.yogasitz.ch](http://www.yogasitz.ch)

#### ANMELDUNG

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