

Yoga und Stimme Meditation 2024/25

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
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) 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) 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 AB NOVEMBER 2024 (einzeln buchbar)

2024

Freitag 15. November 19–21 Uhr
Samstag 07. Dezember 9–11 Uhr
Freitag 20. Dezember 19–21 Uhr

2025

Samstag 11. Januar 9–11 Uhr
Freitag 31. Januar 19–21 Uhr
Freitag 21. März 19–21 Uhr
Freitag 11. April 19–21 Uhr
Samstag 14. Juni 9–11 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

ANMELDUNG

076 525 42 79 oder carmen.wuersch@bluewin.ch