



# Vokal-Chakren- Singen & Körperarbeit

## Einfach stimmig

**Körperarbeit** – ein **wohtuendes Öffnen, Dehnen und Weiten** der Strukturen deiner Wirbelsäule.  
**Mehr Atemraum.** Entspannung und Auflösen von Blockaden, z. B. im Nacken-, Schulter- und Beckenbereich. Auch unbewusste Blockaden, die sich energetisch in unserem Körper manifestiert haben, werden angesprochen und vorbereitet, sich zu lösen oder in unser Bewusstsein zu kommen.

**Chakren-Singen** – hier werden wir die „Themen/Aufgaben“ der **Energiezentren** besprechen und erklären. In diesem Erweiterungskurs – der auch für Neueinsteiger geeignet ist – gehen wir dabei auf die möglichen Blockaden der Chakren ein. Wie wir sie erkennen und wodurch wir sie lösen könnten. Wir stimmen ein in ein gemeinsames Vokal-Chakren-Singen.



*Wir freuen uns auf eine schöne gemeinsame Zeit mit euch.*

Frauke Mayer & Katharina Kamps

### Kursdaten:

**Termin:** Sonntag, 17. Dezember,  
11 bis 15:30 Uhr

**Wo:** Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Beuel

**Kosten:** 75,- € inkl. leichter Verpflegung

Mitzubringen sind eine Isomatte und ein Handtuch.

### Kursleiterinnen:

<b>Frauke Mayer</b>	<b>Katharina Kamps</b>
Gymnastiklehrerin Integrale Körperarbeit	Logopädin Stimmlehrerin

Verbindliche Anmeldung und Rückfragen unter [k.kamps@t-online.de](mailto:k.kamps@t-online.de) und [fraukemayer@web.de](mailto:fraukemayer@web.de)