



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, 30. Juni, 11 bis 16:00 Uhr

Wo: Hans-Böckler-Str. 3, 53225 Beuel

Kosten: 95 €

Mitzubringen sind eine Isomatte, ein Handtuch und leichte Verpflegung (Getränke vorhanden).

Kursleiterinnen:

Frauke Mayer

Gymnastiklehrerin
Integrale

Körperarbeit

Katharina Kamps

Logopädin
Stimmlehrerin

Verbindliche Anmeldung und Rückfragen unter k.kamps@t-online.de und fraukemayer@web.de