



# Körperarbeit & Chakrensingens

## Einfach stimmig

Wir öffnen, dehnen, weiten und entspannen alle Strukturen unserer Wirbelsäule. Dabei erfährst du mehr **Atemraum, Entspannung und Auflösen von Blockaden** wie z.B. der Nacken- und Schulterspannungen. Auch unbewusste Blockaden, die sich energetisch in unserem Körper manifestiert haben, werden angesprochen und vorbereitet, sich zu lösen oder in unser Bewusstsein zu kommen.

Wir gehen dann über in das Chakrensingens: Hier werden wir die einzelnen Energiezentren besprechen und erklären. Durch das **Handauflegen und das Anathmen der einzelnen Chakren** werden wir diese dann bewusst machen. Das Ansingen der Vokale beginnt und geht in einen Dialog über.



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

Frauke Mayer & Katharina Kamps

### Kursdaten:

**Termin:** Sonntag, 6. August von 11 bis 14 Uhr

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

**Kosten:** 45,- € inkl. leichter Verpflegung

Max. Teilnehmer 12

Mitzubringen sind eine Isomatte und ein Handtuch

### Kursleiterinnen:

**Frauke Mayer**

staatl. geprüfte  
Gymnastiklehrerin  
Integrale  
Körperarbeit

**Katharina Kamps**

staatl. geprüfte  
Logopädin  
Stimmelehrerin

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