

## **KLANG- UND YOGA-REISE NACH LA PALMA**

mit Silvia Siebeck (Berlin, La Palma) und Silvia Payerhofer (Wien)

Termin: 12.-19. Oktober 2010  
max. 16 Teilnehmer

Ort: La Palma, „la isla bonita“,  
die kleine und schönste der Kanarischen Inseln

Inhalt: Mit Silvia Siebeck werden wir täglich eine Stunde indische Ragas und gregorianische Gesänge tönen und uns mit der Sonologie nach dem Nada Brahma-System beschäftigen.  
Wir werden uns in überwältigender Natur zum Klingen bringen und dies möglichst, indem wir in typischen, historischen Kirchlein singen und hören.  
Erfahrung im Singen ist nicht Voraussetzung. Wir entdecken auch unsere Singstimme auf dieser Reise.  
Auch gibt es Gelegenheit den individuellen Grundton analysieren zu lassen.  
Eine weitere Stunde (oder etwas länger) widmen wir uns dem Yoga mit Silvia Payerhofer, dies nach Möglichkeit am Strand. Die Yoga-Einheit wird individuell gestaltet und beinhaltet sowohl Atemtechniken als auch körperliche Übungen (Asanas).  
Es sind keine Grundkenntnisse erforderlich.  
Zudem gibt es die Möglichkeit diese kraftvolle Insel wandernd, badend und in typischen kleinen Restaurants kennen zu lernen.  
Tipps dazu gibt Silvia Siebeck, die diese wunderschöne Insel sehr gut kennt.

Kosten: Flug (Direktflug von München) und Hotel im DZ in der Hacienda San Jorge für 685,- Euro (Stand 11/2009), soweit der Vorrat reicht.  
Verlängerungswochen können individuell dazugebucht werden.  
Mietauto/Pers./7,- Euro/Tag (wird vor Ort reserviert).  
Kursgebühr auf Spendenbasis.  
Individuelle Grundtonbestimmung auf Wunsch: 50,- Euro  
Einzelunterricht oder Thai-Yoga (60 Minuten) auf Wunsch: 50,- Euro

Anmeldung: bei [silviasi@gmx.de](mailto:silviasi@gmx.de) (bitte in cc auch an [payerhofer@aon.at](mailto:payerhofer@aon.at))

Buchung: von Flug und Hotel bei [reisen@tourismusservice-in-berlin.de](mailto:reisen@tourismusservice-in-berlin.de)  
Ansprechpartnerin: Zaira  
Stichwort: Klangreise La Palma vom 12.-19.10.2010  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 10-18 Uhr  
Telefon: 0049 30 98 27 021  
Fax: 0049 30 98 27 022

