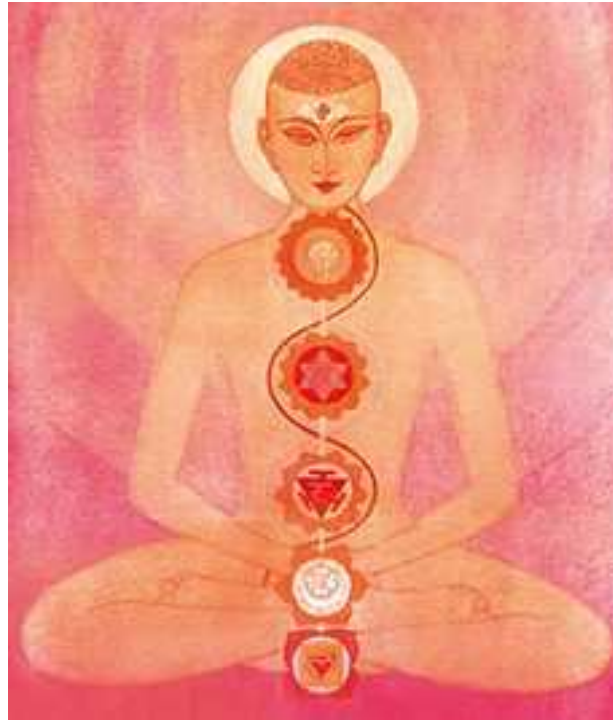




# YOGA & KLANG

mit **Irene Steinheimer**  
(Yogatherapeutin, Yogalehrerin, Heilpraktikerin)  
und **Ilona Retzar**  
(Klanganwendungen nach W. Häfner)



Nicht nur Yoga Asanas (Körperhaltungen) und Pranayama Übungen (Atemwahrnehmung und -lenkung) haben einen intensiven Bezug zu den Chakras (Energiezentren) des Körpers, sondern auch Klang und Klangschwingungen. Im Yoga ist es daher eine alte Tradition, die Chakras auch mit Klangschwingungen zu „reinigen“ und zu harmonisieren; entweder durch die eigene Stimme (singen/tönen) oder z.B. mithilfe von Klangschalen oder Gongs. Auch können körperliche und seelische Blockaden dadurch gelöst werden.

Erleben und genießen Sie eine intensive Yoga-Praxis, unterstützt durch Klangschalen, abgerundet durch eine geführte Schlusssentspannung mit integrierter Klangreise.

Für die Teilnahme sind Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

Termin: **Dienstag, 22.03.2016, 19:00 – 21:00 Uhr**

Teilnahmegebühr: **€ 35,00** (Yoga & Klang Event **Nr. 03-16-E**)

Veranstaltungsort: **Studio 3Klang**, 91054 ER-Bucken Hof, Am Schwabachgrund 22  
großzügig, lichtdurchflutet, Parkett/Fußbodenheizung, Blick ins Grüne

Anmeldung erforderlich – Teilnehmerzahl begrenzt!

Kontakt, Information & Anmeldung auch online unter **[www.praxis-steinheimer.de](http://www.praxis-steinheimer.de)**

**Vertrauen Sie auf 20 Jahre Yoga-Erfahrung und fundiertes medizinisches Hintergrundwissen!**