

Leitung



Susi Zahnt, Luna Yoga Lehrerin nach Adelheid Ohlig Absolventin von chorleitn1 der NÖ-Volkskultur, Chorleitung der LunchtimeSingers und der Twentytwo´ers, Singleleiterin in Heilingsongs, Bandmitglied von »Her´lich&Bequem«, Wiener Mundart Jazz und Pop. Außerdem: Leidenschaftliche Biogärtnerin und Hundeflüsterin!

Mehr Infos: www.susizahnt.at und www.luna-yoga.at



Alexandra Eichenauer-Knoll, Yogalehrerin BYO/EYU, langjährige Praxis im eigenen Studio in Hainfeld (u. a. Faszien-Yoga, Flow-Yoga). Ausbildung zur Singkreisleiterin bei W. und K. Bossinger und Absolventin von chorleitn1 der NÖ-Volkskultur. In ihrer Yogapraxis integriert sie gerne Gähnen und Tönen. 2022 erschien ihr Buch »Yoga und soziale Verantwortung«. Mehr Infos unter www.vyana.at

10.00 - 11.00 Brunch

18.00 - 19.00 Abendessen

Wer mag, kann also eine 16:8 Diät ausprobieren (= Intervallfasten).



ab 19.30 individuelle Einheit



Seminarzeiten 8. - 13. August 2022

Beginn: Montag, 8.8. mit Abendessen um 18.00 Uhr und anschließendem Singen, Ende: Samstag 13.8. um 14.00 Uhr mit internem Konzert und anschließender Kaffeejause.

Seminargebühr für 5 Tage je 90 Min. Singen + Yoga mit Susi und Alexandra sowie 5 individuelle Abendeinheiten.
€ 250,- (max. 14 Teilnehmer/innen)

Anmeldung

bei Susi Zahnt: susizahnt@gmail.com oder 0676 / 938 47 93

Seminarort

Rosenhof, Großwolfgrers 43, 3979 Weitra
Tel: 02856 / 3795, www.seminar-rosenhof.at

Zimmerreservierung

Wir bitten, die Zimmer direkt beim Rosenhof zu buchen. Es stehen Einzel- und Doppelzimmer sowie ein Vierbettzimmer zur Auswahl. Alle Zimmer sind liebevoll und individuell gestaltet. Preise inkl. Mahlzeiten für die Seminardauer ab € 445,- exkl. Ortstaxe. Bei der Buchung Zimmerwunsch (Kategorie und EZ/DZ) bekanntgeben.

Urlaub *am Rosenhof*

mit Yoga & Singen



8. – 13. August 2022



8.30 - 10.00 Yoga



11.30 - 13.00 Singen



13.00 - 18.00 Schwimmen, Sauna, Wandern

Genussvolles Yoga

Alexandra: »Wir starten mit einer 90-minütigen Yogaeinheit in den Tag. Genüssliches Dehnen und Gähnen sowie das langsame Öffnen von Resonanzräumen bereiten auf die spätere Singpraxis vor. Mit Tönen und Pranayama kann unsere Atemwahrnehmung weiter verfeinert werden.«

Susi: »Es geht mir nicht um Akrobatik, sondern vielmehr um lustvolles Ausprobieren, feines Hineinspüren, freudiges Erkunden und kraftvolles Tun. Humor und Leichtigkeit sollen unsere WegbegleiterInnen sein, wenn wir an die Grenzen unseres Körpers stoßen.«

Matten und Decken sind vor Ort vorhanden, gerne können auch eigene Hilfsmittel und Sitzpölster verwendet werden.

Sing, swing and chant

Schon 60 Minuten Singen pusht unser Immunsystem in luftige Höhen. Im Chor macht es gleich doppelt so viel Spaß – und nimmt die Angst vor falschen Tönen. Die Chorleiterinnen Susi und Alexandra laden zum Chorgesang in entspannter und wertschätzender Atmosphäre. Auch AnfängerInnen sind herzlich willkommen!

Einstudiert werden mehrstimmige Stücke aus Pop, Jazz, Gospel und Weltmusik – lauter Ohrwürmer! Zum Aufwärmen singen wir Muntermacher-Kanons und zum Ausklang entspannende, heilsame Lieder. Abends ist ein individuelles Programm geplant. Zum Abschluss gibt es ein Konzert in kleinem Rahmen mit unserem wunderbaren Pianisten Otmar Binder.

Ein Ort zum Wohlfühlen

Der Rosenhof in der Nähe von Weitra ist ein idealer Ort, um zur Ruhe zu kommen und intensive Natur- und Körpererfahrungen zu erleben. Das Seminarhaus liegt eingebettet in die außergewöhnliche Naturlandschaft des Waldviertels. Ein Teich und eine Bio-Waldsauna laden dazu ein, die Seele baumeln zu lassen. Der Nachmittag kann für beschauliche Waldspaziergänge oder Ausflüge in die hübsche, mittelalterliche Kleinstadt Weitra genutzt werden.

Gekocht wird mit Biogemüse, das großteils aus dem hauseigenen Garten stammt. Ein vollwertiger Brunch sowie ein Abendessen sind für unser Seminar geplant. Tee, Kaffee und Kuchen sind in den Pausen erhältlich.