

A person is performing a yoga pose on a wooden floor in a bright, modern studio with large windows. The person is in a seated position, leaning back with one arm extended upwards and the other resting on the floor. The studio has a clean, minimalist aesthetic with light-colored wood and large glass panels.

LAURA LENHARDT

YOGA | STIMME

12.10.19 | 15 -17 Uhr

WORKSHOP | ELEMENT OST YOGA LEIPZIG

Atemtechnik | Stimmbildung | Körperbewusstsein

Ein Workshop für Vielsprecher, Yogalehrer, Sänger und Neugierige

Unser Körper ist unser erstes Instrument. Nutze die Kraft tiefer Atmung, um das heilende Potenzial deiner Stimme zu entdecken. Bring Bewegung, Atem und Stimme in Fluss und entdecke deinen Körper als vielfältigen Klangraum.

ELEMENT OST YOGA LEIPZIG | PREIS: € 30 | DOPPELANM.: € 20 P.P. | INFO: HELLO@ELEMENT-OST.YOGA

„Eine stimmhafte Ode an das Loslassen.“

Die meisten Kinder werden mit einem perfekt funktionierendem Stimmmechanismus geboren. Ohne darüber nachzudenken, sind sie in der Lage ihre Rippen, Stimmbänder und Resonanzräume mit Leichtigkeit zu koordinieren und durchdringende, kraftvolle Laute zu erzeugen. Wie viele von uns können diese Qualität bis ins Erwachsenenalter beibehalten? Bist du dir bewusst, wie deine Stimme klingt? Möchtest du mehr über deinen Klang-Körper erfahren?

Lerne mehr über den Stimmapparat und wie du durch Yoga und Atemübungen deine angenehme Sprechstimme finden kannst und somit zu dir selbst.

Atmung – Lerne die Kraft herzöffnender Asanas und intensiver Dehnung der Haupt-Atemmuskeln, um deine Resonanzräume zu öffnen und deine Zellen zu stimulieren.

Stimmbänder und Halsmuskulatur – Lerne deine Stimme zu spüren, durch einfache Vokalisationen und Stimmenspannungsübungen.

Resonanzräume – Lerne deine natürliche Stimmqualität zu nutzen, durch Erkundung neuer Klangräume deines Körpers.

"Mich interessiert das Spiel. Die Kombination von tänzerischer Leichtigkeit und Erdung, von Aktivierung und Loslassen, von Klang und Stille – auf allen Ebenen."

Yoga ist seit 2011 für Laura ein verbindendes Element zwischen ihren Leidenschaften.

Durch ihre Erfahrung als Musikerin und Gesangslehrerin mit den Schwerpunkten Bühnenpräsenz und Körperwahrnehmung, ist ihr die befreiende Kraft von tiefer Atmung bewusst geworden. In ihren Yogastunden lässt sie Übungen für Atmung und Stimme einfließen, als Schlüssel zu Konzentration und Kreativität. Sie verbindet therapeutische Asanas in raffinierten Sequenzen, um deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren und hilft dir Flexibilität, Kraft und Ausdauer aufzubauen. Laura genoss ihre Vinyasa Flow Yogalehrerausbildung in Spanien, London und Berlin in Zusammenarbeit mit weltweit renommierten Lehrern von „Stretch London“ und „Frog Lotus International“ und eine weitere Yogalehrerausbildung mit der Yoga-Ikone Ana T. Forrest beim Forrest Yoga Foundation Teacher Training in Berlin.

"Ich möchte durch Yoga einen Raum schaffen, der zu Körperbewusstsein und Selbstliebe inspiriert."

Teacher Trainings | Workshops:

- 200 h Vinyasa Flow Teacher Training STRETCH LONDON mit Carl Faure u. Calli Popham, Spanien+ London,
- 200 h Forrest Yoga Foundation Teacher Training mit Ana Forrest in Berlin;
April - September 2017
 - "Functional Anatomy" for Yoga Teachers: Maria Abel in Graz, AT
 - "Take Flight - Inversion Master Class" Christian Coelho in Rio de Janeiro, BR
 - "Oficina de Cordas - Iyengar Yoga com Marcia Barros "in Rio de Janeiro, BR
- Yoga-Lehrerin bei Imagin-Abel Graz , Yyoga Brussels, Sampoorna Yoga Brussels, EHB Brussels
 - Gesangslehrerin: Schwerpunkt Körperbewusstsein und Bühnenpräsenz
 - Workshops "Yoga | Stimme" in AT, DE, BE