

# Yoga & Klang

## Tauchen Sie ein in die Welt der Entspannung mit Yoga und Klang!

Lassen Sie sich bewegen und berühren, finden Sie mehr Ruhe, Kraft und Einklang mit sich selbst.

Die Yogalehrerin Suraya Wendtland ist eine erfahrene Klangtherapeutin und verbindet den Geist des Yoga mit der Kraft des Klanges. Bei den Yoga-Reisen in Deutschland wird es als besonderes "Zuckerl" ein großes Klangkonzert geben – lassen Sie sich verzaubern mit den obertonreichen Klängen großer Gongs, vieler Klangschalen, Klangpyramide, Zimbeln, Monochord, Kalimba, Koshis u.a. (siehe dazu [www.dielotusperle.de](http://www.dielotusperle.de))

### Programm:

Sonntag Anreise,	abends Kennenlernen/Begrüßungscocktail
Montag – Samstag	8.30 – 10.15Uhr Yoga mit Klangentspannung > die Yogastunden am Morgen gestalte ich überwiegend aus dem Yoga der Energie sowie Vini-Yoga. Hier werde ich auch etwas über die Symbolik der Asanas vermitteln
	17.00 – 18.30 Uhr Klang-Yoga > die Yogastunden am Nachmittag gestalte ich mit Elementen aus dem Vinyasa-Flow-Yoga. Hier werden die am Morgen erlernten Asanas mit Klang vertieft und neu erfahren
nur im Zollhaus:	
Donnerstag	yogafrei 20.15 Uhr großes Klangkonzert
Sonntag Abreise	

### Datum .....

Immer mehr Menschen finden den Weg zum **Yoga**. Warum? Meist ist es der Wunsch nach körperlicher Betätigung, die verbunden ist mit der Entspannung für Körper, Geist und Seele. Es ist auch die Sehnsucht in dieser rastlosen Zeit wieder frei atmen zu können und zu sich selbst zu finden, sowie die Erkenntnis, daß eine gesunde Psyche Grundlage für unser Wohlbefinden ist.

Es ist das **Herzensanliegen meiner Arbeit mit Yoga und Klang** Menschen mit sich selbst in Berührung zu bringen, Zugang zu seinem eigenen wahren Wesen zu finden, eigene ungenutzte Ressourcen im Inneren zu entdecken, den Mut für den ureigenen Weg zu entwickeln und v.a. sich einfach wohlfühlen. In diesem Sinne sind meine Yogastunden herzerfüllt und kreativ, entspannend, aber auch fordernd und kraftvoll. Sie sind didaktisch gut aufgebaut und orientieren sich am Bedürfnis des Einzelnen, wie auch an der ganzen Gruppe. Insbesondere das **Einfließen des Klanges** ermöglicht auf wundervolle und effektive Weise ein Zur-Ruhe-Kommen von Körper, Geist und Seele – das Ziel des Yoga.

### Preise .....

nur im Zollhaus: Einzel-Klangmassagen sind zusätzlich buchbar

Ich freue mich auf eine wundervolle, yogisch bewegte, klang-entspannte, genussreiche und heitere gemeinsame Zeit in schöner Natur im Erzgebirge oder unter der sizilianischen Sonne!



Mit herzlichen Grüßen,  
die lotusperle  
Suraya Wendtland  
[www.dielotusperle.de](http://www.dielotusperle.de)

Campingstr.7  
D-91056 Erlangen  
Tel: 09135-6725  
[dielotusperle@gmx.de](mailto:dielotusperle@gmx.de)

