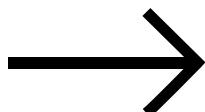




# Stimmbildung mit Yoga und Mantren



<b>Seminarnummer</b>	264908	<b>Seminar buchen</b>
<b>Datum</b>	30.11.2026 bis 04.12.2026	
<b>Seminarleitung</b>	Alexandra Sanja Wieland	
<b>Seminarort</b>	40213 Düsseldorf	
<b>Seminarpreis</b>	355,00 ohne Übernachtung/ ohne Verpflegung	
<b>Veranstalter</b>	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: <a href="mailto:info@bildungswerk-stenden.de">info@bildungswerk-stenden.de</a> Web: <a href="http://www.bildungswerk-stenden.de">www.bildungswerk-stenden.de</a>	

## Beschreibung

Wenn du vor Gruppen sprichst, Seminare leitest oder unterrichtest: Eine klare, angenehme, kraftvolle und präsente Stimme ist beruflich ebenso wie im Alltag eine große Bereicherung. Das Yogasystem bietet optimale Hilfsmittel, um unsere Stimme auf allen Ebenen zu trainieren.

- den (Resonanz-)Körper bewusst formen durch tägl. Yoga, Atemtechniken und Meditation
- praktische Einführung in Bhakti Yoga, Mantren und Sanskrit
- Stimme und Chakren
- Stimmbildung u.a. durch Kirtan
- Atemtechniken
- Stimmpflege
- Sprache – was sage ich wie
- viele praktische Übungen für den beruflichen Alltag

Seminarzeiten:

Mo. - Fr. jeweils 9:30 – 16:00 Uhr

Dieses Seminar ist nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) als Bildungsurlaub in NRW anerkannt.

Wir empfehlen Ihnen den Abschluß einer Seminarversicherung zur Deckung der Kosten für einen erforderlichen Rücktritt z.B. wegen Krankheit.



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)



# Stimmbildung mit Yoga und Mantren



Teilnahmebedingungen (AGB), insbesondere in Bezug auf die Rücktrittskosten, und Informationen zum Datenschutz: [www.bildungswerk-stenden.de](http://www.bildungswerk-stenden.de)

## Details

### Montag, 30.11.2026 (7 UStd.)

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 09.30 - 11.00 Uhr | Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen<br>Input und Kleingruppen:<br>Erster Einblick: Yoga und Stimme – eine perfekte Kombination?! |
| 11.15 - 12.45 Uhr | Übung: Praktische Yogaübungen – Hatha Yoga Schwerpunkt Atem  |
| 13.30 - 15.00 Uhr | Input und Übung:<br>Einführung in Bhakti Yoga und Mantren  |
| 15.15 - 16.00 Uhr | Einführung in Meditation – Wirkung auf die Stimme  |

### Dienstag, 1.12.2026 (7 UStd.)

- |                   |   |
|-------------------|---|
| 9.30 - 11.00 Uhr  | Input, Übung und Lehrgespräch:<br>Mantren und Stimme                          |
| 11.15 – 12.00 Uhr | Klangmeditation   |
| 12.00 - 12.45 Uhr | Übung:<br>Praktische Yogaübungen - Mantrayogastunde                           |
| 13.30 - 15.00 Uhr | Input und Kleingruppen:<br>Sprache – was sage ich wie<br>Sprechen vor Gruppen |
| 15.15 - 16.00 Uhr | Übung:<br>Praktische Yogaübungen – Yin-Mantrayogastunde                       |

### Mittwoch, 2.12.2026 (7 UStd.)

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 09.30 - 11.00 Uhr | Input und Übung:<br>Hatha Yoga   |
| 11.15 - 12.45 Uhr | Input und Übung:<br>Sanskrit für die Stimmbildung                                  |
| 13.30 – 14.15 Uhr | Was tut der Stimme gut, wie kann ich meine Stimme pflegen?<br>Artikulationsübungen |



bildungswerk  
stenden

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)



# Stimmbildung mit Yoga und Mantren



14.30 - 16.00 Uhr      Übung:  
Yin Yoga und Klang

## Donnerstag, 3.12.2026 (7 UStd.)

- 09.30 - 11.00 Uhr      Input und Lehrgespräch:  
Kirtan, Stimme und Chakren
- 11.15 - 12.45 Uhr      Input und Übung:  
Hatha Yoga Schwerpunkt Chakren
- 13.30 - 15.00 Uhr      Input und Kleingruppen:  
Aus dem Herzen sprechen
- 15.15 - 16.00 Uhr      Input und Übung: Pranayama - Atemtechniken

## Freitag, 4.12.2026 (7 UStd.)

- 09.30 - 11.00 Uhr      Input und Übung:  
Kirtan, Praktische Yogaübungen für Fortgeschrittene
- 11.15 - 12.45 Uhr      Input und Lehrgespräch:  
Umgang mit yogischen Hilfsmitteln für die Stimme zuhause und im Berufsalltag (bspw. Harmonium)
- 13.30 - 15.00 Uhr      Praktische Übung:  
Yin Yoga
- 15.15 - 16.00 Uhr      Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps,  
Seminarauswertung

**Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT**

**Seminar buchen**



**bildungswerk  
stenden**

politisch.  
weiter.  
bilden.



[www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot](http://www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot)

