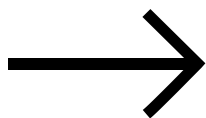




Stimmbildung mit Yoga und Mantren



Seminarnummer	264908
Datum	30.11.2026 bis 04.12.2026
Seminarleitung	Alexandra Sanja Wieland
Seminarort	40213 Düsseldorf
Seminarpreis	355,00 ohne Übernachtung/ ohne Verpflegung
Veranstalter	Bildungswerk Stenden Kavalleriestr. 12 40213 Düsseldorf Telefon: 0211 862826-10 E-Mail: info@bildungswerk-stenden.de Web: www.bildungswerk-stenden.de

[Seminar buchen](#)

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



Stimmbildung mit Yoga und Mantren



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

Details

Montag, 30.11.2026 (7 UStd.)

- | | |
|-------------------|--|
| 09.30 - 11.00 Uhr | Begrüßung, Erwartungsabfrage, Kennen lernen
Input und Kleingruppen:
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:
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:
Mantren und Stimme |
| 11.15 – 12.00 Uhr | Klangmeditation |
| 12.00 - 12.45 Uhr | Übung:
Praktische Yogaübungen - Mantrayogastunde |
| 13.30 - 15.00 Uhr | Input und Kleingruppen:
Sprache – was sage ich wie
Sprechen vor Gruppen |
| 15.15 - 16.00 Uhr | Übung:
Praktische Yogaübungen – Yin-Mantrayogastunde |

Mittwoch, 2.12.2026 (7 UStd.)

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





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 Offene Fragen klären, Feedback, Literaturtipps,
Seminauswertung

Gesamt 35 Ustd./ 5,00TT

[Seminar buchen](#)



**bildungswerk
stenden**

politisch.
weiter.
bilden.



www.bildungswerk-stenden.de/seminarangebot



LQW^N

Die LQW-Qualitäts- und
Nachhaltigkeitstestierung



Testiert bis 13.06.2029

