



**11. November 2023**

## **MAGISCHER SAMSTAG**

### **YIN-YOGA UND HANDPAN WORKSHOP**

**10.00 -11.45 Uhr YIN-YOGA / KOSTEN CHF 50**

Yin-Yoga mit Begleitung durch Sandra Kilchenmann auf der Handpan. Magische Klänge, die berühren und dich tief entspannen lassen. Tauche ein in langsames und entspanntes Yoga und komm ganz bei dir an.

Die Matten, Bolster und Decken werden zur Verfügung gestellt.

**13.00 - 16.00 Uhr HANDPAN WORKSHOP/ KOSTEN CHF 140**

HANDPAN WORKSHOP «FIRST CONTACT» 3 STD. mit Sandra Kilchenmann  
<http://www.raumderimpulse.ch>

In diesem Workshop lernst du die ersten Schritte des Handpan Spielens. Zum Einklang spiele ich dir etwas auf meiner Handpan vor um anzukommen. Danach thematisieren und üben wir die Anschlagtechnik für einen klaren Klang. Nach meiner Philosophie «die Musik nicht nur spielen, sondern auch fühlen», lernst du zusätzlich Rhythmen, welche wir mit Melodien kombinieren. Zwischendurch machen wir Auflockerungs- und Erdungsübungen, damit dein Körper entspannt bleibt. Ziel ist es gemeinsam in der Gruppe Handpan spielen zu können und dass du nach dem Workshop selbstständig weiter üben kannst. Falls dich nach diesem Workshop das "Handpan-Fieber" befällt, hast du die Gelegenheit eine Handpan zu kaufen.

Die Handpan wird zur Verfügung gestellt. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Das Yin-Yoga und der Handpan Workshop können einzeln gebucht werden. Lass dich von den Klängen der Handpan verzaubern.

**Wir freuen uns auf DICH**  
**Irma Saner und Sandra Kilchenmann**

**Buchung direkt bei Irma Saner:**  
**irma@yoga-zauberland.ch**  
**www.yoga-zauberland.ch**  
**078 748 33 10**