

VOGEL

Zeit für Klang und Gesang!

Ende 2025

9.30 - 16.00 Uhr

| Arbon

Klangmeditation: Emanuel Vogel

Stimmbildung: Alexa Vogel

Yoga:



Von A bis Z – von Achtsam bis Zentrieren.

Für einen Moment Ankommen, Entschleunigen, Reflektieren und Geniessen. Hier verbinden sich Klangmeditation, Yoga und Gesang zu einem ganzheitlichen Erlebnis für Körper, Geist und Seele. Die sanften Übungen aus dem Yoga öffnen den Körper, fördern Achtsamkeit und bereiten den Atemraum vor. In der Klangmeditation entsteht ein Raum der inneren Ruhe, in dem Schwingungen und Klänge tief wirken und Entspannung ermöglichen. Der gemeinsame Gesang lädt schließlich dazu ein, die eigene Stimme frei zu entfalten, Verbindung zu spüren und im Miteinander neue Energie zu schöpfen.

Der Workshop richtet sich an alle Interessierten – Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Mitgebracht werden dürfen Offenheit, Neugier und die Freude am Erleben von Klang, Bewegung und Stimme.

"Jeder atmet, aber nur wenige Menschen leben **wirklich bewusst**." – Mahatma Gandhi

Wer kann mitmachen?

Alle, die Entspannen wollen und Freude am Singen haben.
Für Personen ab 16 Jahre.
Durchführung ab 12 Personen; max. 20 Teilnehmer:innen

Kosten: 100 CHF

Wo?

Arbon |

Info

Handys werden während der gesamten Dauer ausgeschaltet.

Alexa Vogel ist Sängerin und Gesangspädagogin. Sie geht als Sopranistin einer regen Konzerttätigkeit nach und ist unter anderem regelmässiges Ensemblemitglied bei der J. S. Bach-Stiftung.

Gesang unterrichtet sie an der Pädagogischen Maturitätsschule Kreuzlingen, an der PHTG und an der Musikschule Arbon und ist bei Chören eine gefragte Stimmbildnerin.

www.alexavogel.ch

Emanuel Vogel ist Musiktherapeut und Pianist. 2023 schloss er seinen Master in „Klinische Musiktherapie“ an der Zürcher Hochschule der Künste (ZHdK) ab. Von 2021 bis 2025 war er als Musiktherapeut in der Psychiatrischen Klinik Herisau tätig, seit 2023 arbeitet er in der Klinik Gais (Kliniken Valens). Fortlaufende Weiterbildungen bereichern sein Know-How im Musiktherapeutischen Umfeld.

musiktherapie-vogel.ch

Fragen und Anmeldung bis zum 31. Oktober unter alexa.v@gmx.ch oder musiktherapie.vogel@gmail.com