

YOGA & HEILSAMES SINGEN

Der eigenen Lebensmelodie folgen

KURSNUMMER: MYC 10
KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag
PREIS: € 1095



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Regine Steffens:

Liedermacherin, Sängerin und Gruppenleiterin für Sing-Angebote.

Zertifiziert als Singleiterin für Gesundheitseinrichtungen und Krankenhäuser, in Psychoresonanztraining mit der Stimme und Absolventin des Studiengangs Pop-Musik (Fachrichtung Lied/Chanson) an der Hamburger Musikhochschule.

Seit über 22 Jahren zahlreiche Singkreise z.Zt. in Hamburg, Minden, im Westerwald, Lebensgarten und auf Corfu. CDs mit eigenen Manträn und Liedern sind auf ihrer Webseite zu hören.

Christina Paffrath-Hennemann:

27.09. – 04.10.2025

Im Mythos Corfu haben wir (Christina und Regine) uns kennengelernt.

Ich (Regine) habe an dem Yoga-Angebot bei Christina teilgenommen. Ihre klare, freundliche, liebevolle und kompetente Präsenz hat mich immer wieder mit Freude erfüllt. Ich (Christina) habe an dem Sing-Angebot von Regine teilgenommen. Immer wieder durfte ich die heilsame und Verbindung schaffende Wirkung des Singens mit Regine erleben. Ihre Lieder habe ich erlebt als eine Einladung, nach innen zu spüren und mit neuem Mut der eigenen Lebensmelodie zu folgen. So kam die Idee auf, zusammen ein Ferien-Seminar anzubieten. In diesem Seminar werden wir uns ganzheitlich menschlichen Wachstums-Chancen zuwenden. Zum einen über die Stimme zum anderen über den Körper und den Atem.

Heilsames Singen

Wir singen rhythmische, ruhige Lieder und Manträn aus verschiedenen Kulturen. Diese bringen sowohl Leichtigkeit, Freude, Vertrauen, Ruhe, Verbundenheit, Lebensfreude zum Klingen. Mit einem Schatz an Liedern, kehrst du reicher in den Alltag zurück.

Yoga

Mit einem vielfältigen Angebot von Übungen aus dem Vini-Yoga werden Atem und sanft fließende Bewegungen einfühlsam miteinander verbunden. Dein Körper wird zunehmend entspannen und zugleich Beweglichkeit und Stabilität entfalten.

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys oder Höhe
- Einzelzimmer-Zuschlag/Woche: 130 € p.P. (Studio mit eigenem Bad)
90 € p.P. (Apartment mit geteiltem Bad)
- Teilnahme am Ferien-Seminar
- Frühstück & 6x vegetarisches Abendessen mit einer Auswahl alkoholfreier Getränke
- Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu