

## Stem en Klank

Zondag 15 januari 2012  
13.30-16.30 uur

Adem is onlosmakelijk verbonden met lichaam en geest. In het drukke dagelijkse bestaan is over het algemeen onze adem vaak echter te oppervlakkig en te snel waardoor mensen klachten ervaren die zich uiten in bv. Spanning, stress, rusteloosheid en oververmoeidheid.

In deze workshop brengen we onder andere door middel van specifieke adem- en stemoefeningen, meer harmonie tussen lichaam en geest. Deze oefeningen helpen je te ontspannen en lucht te geven aan de gevoelens die van binnen leven.

In het verlengde van de adem ligt 'klank' die door middel van het lichaam wordt voortgebracht. Klanken kunnen zeer sterk positief bijdragen aan onze psyche. Een groep mensen die gezamenlijk specifieke klanken voortbrengt, brengt een verbinding tot stand tussen de individuen waarbij de verschillende resonanties zich vermengen tot een 'nieuwe' trilling die vaak als 'helend' wordt ervaren.

Laat je verrassen en meenemen in een reis waarbij klank het instrument is tot het openen voor dat wat er op dat moment is.

**Alexander van Breemen** is muzikant met een shamanistische, mystieke achtergrond en is sinds jaren actief in het veld van klank, meditatie en healing.

**Kosten: 25 euro**

Je kunt je opgeven via [info@yogamaarssen.nl](mailto:info@yogamaarssen.nl)

# Workshops

Nassastraat 16-2  
3601 BG Maarssen  
[info@yogamaarssen.nl](mailto:info@yogamaarssen.nl)  
[www.yogamaarssen.nl](http://www.yogamaarssen.nl)