

# YOGA & HEILSAMES SINGEN

Der eigenen Lebensmelodie folgen

KURSNUMMER: MYC 09

KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag

PREIS: € 1215



inside  travel  
*Reisen für dich. Zu dir.*

## Regine Steffens:

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

Seit 30 Jahren auf Corfu. In Deutschland regelmäßige Sing-Angebote in Hamburg, Minden, im Lebensgarten Steyerberg und Online. In den Jahren sind einige CDs mit ihren Liedern, Mantern und Seelengesängen veröffentlicht.

## Christina Paffrath-Hennemann:

übt Yoga seit 30 Jahren und ist Yogalehrerin BDY/EYU und verfügt über Weiterbildungen in Hormon-Yoga, Lach-Yoga und Yoga-Therapie.

Die Yoga-Übungen werden schwerpunktmäßig im Stil des Hatha-Yoga und des Vini-Yoga vermittelt. Das bedeutet, aufmerksame und liebevolle Anleitung mit schrittweise aufeinander aufbauenden Übungen und Bewegungsfolgen. Beim Praktizieren geht es vor allem um die innere Wahrnehmung und die Achtsamkeit auf das Atemgeschehen.

Es ist ihr ein großes Anliegen, ihre Schüler auf einem Weg in die Weite des Herzens, in die Freude und in ein lebensbejahendes Sein zu begleiten.

## 26.09. – 03.10.2026

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 Mantren 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.

Mittwoch: Zeit für Ausflüge - Kein Seminarangebot

## INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im Studio oder Apartment im Haus Hoys
- 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 samstags ab/bis Flughafen Korfu