

GESANGSTRAINING, YOGA & CHANTING

KURSNUMMER: OUC 24

KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag

PREIS: € 1099



inside  travel
Reisen für dich. Zu dir.

Anna-Sophia Schrenker:

Anna-Sophia ist Psychologin (M.Sc.), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sängerin, Hatha-Yogalehrerin und Yoga-Therapeutin sowie Gründerin des re:tribe studio for Voice, Body & Mind in München.

Ihre erste Yogalehrer-Ausbildung absolvierte sie in der Shivananda-Tradition, gefolgt von einer zweijährigen Weiterbildung zur Yoga-Therapeutin bei Remo Rittiner in Zürich.

In ihrer Arbeit verbindet sie Psychotherapie, Gesangsunterricht, Singkreise und Yoga-Therapie zu einem ganzheitlichen Ansatz für authentischen Selbstaussdruck, körperliche Präsenz und innere Heilung.

Als ausgebildete Sopranistin (Bayerische Singakademie, Hochschule für Musik und Theater München, Philharmonischer Chor München) gibt sie regelmäßig Konzerte und begleitet Menschen auf dem Weg zu mehr Vertrauen in die eigene Stimme.

Die gebürtige Münchnerin hat zahlreiche spirituelle und kulturelle Events organisiert oder mitgestaltet – u.a. die Münchner Nacht der Spirituellen Lieder, das Tempelhofer Festival für Musik und Lebensfreude, den Singleiter-Stammtisch und das Kreiskultur Sommerfestival.

05.09.2026 - 12.09.2026

Eine Woche für deine Stimme, deinen Körper und deine Seele – mit täglichem Programm, achtsamer Gemeinschaft und Raum für dich.

Du wolltest dir immer schon mal Zeit für deine Stimme nehmen und dein Singen ausbauen? Du hast Lust auf eine wunderschöne Auszeit am Meer, in einem kleinen Ort voll kulturellem Angebot? Dir tut eine tägliche Yogaeinheit und herzöffnendes Singen gut? Dann flieg mit uns nach Arillas, Corfu!

Arillas ist seit Jahrzehnten ein besonderer Ort für Körperarbeit, gemeinsames Singen und persönliche Entwicklung. Wir wohnen in Apartments im wunderschönen Ouranos Club, einem Semiarzentrum mit Blick aufs Meer und einem geschützten Raum für Begegnung und kreative Inspiration.

Tagesablauf

08:00-09:00h Yogapraxis am Morgen – kraftvoll und sanft, vor dem Frühstück

09:00-10:30h Gemeinsames Frühstücksbüffet

11:00-12:30h Stimmbildungseinheit mit Mantrasingen & Chanten

Nachmittag Freie Zeit – für Strand, Stille, Ausflüge, Austausch oder einfach Nichtstun

19:30-21:00h Drei Gänge Menü in Büffet-Form (inkl. nicht alkoholischer Getränke)

Manchmal werden wir vor dem Abendessen, zum Sonnenuntergang im Seminarraum oder am Strand gemeinsam Singen, manchmal werden wir nach dem Abendessen im Seminarraum miteinander singen.

KURSIHALTE

Yoga & Mantren – achtsam, therapeutisch und musikalisch

Die morgendliche Yogapraxis bringt dich in deine Mitte – körperlich wie seelisch. Anna-Sophias Unterricht ist geprägt von ihrer Ausbildung als Hatha-Yogalehrerin (Shivananda-Tradition) und der zweijährigen Weiterbildung zur Yogatherapeutin bei Remo Rittiner im Ayur Yoga Center Zürich.

Ich begleite dich durch eine ausgewogene Praxis mit stabilisierenden Haltungen sowie fließenden Vinyasa-Elementen, die sich achtsam an deinen Atem anpassen. Alles wird feinfühlig an die Tagesform der Gruppe angepasst und lässt Raum für individuelle Bedürfnisse.

In ihren Retreats und Kursen schafft sie Räume für echte Begegnung, Heilung und Lebensfreude – mit Stimme und Bewegung als Brücke zur Seele.

Zur Entspannung und Meditation begleiten live gespielte Klanginstrumente und Gesang die Stunde. So entsteht ein Erfahrungsraum, der dich sowohl körperlich stärkt als auch auf Herz- und Seelenebene berührt.

Therapeutisch fundiert – individuelle Anpassung statt Einheitsprogramm

Körper & Atem in Einklang – achtsame Praxis, die nachhaltig wirkt

Klangbegleitung live – Stimme & Instrumente vertiefen die Stille

Für alle Levels – ob du täglich übst oder selten auf der Matte bist

Deine Stimme entfalten – mit Stimmbildung & Körperarbeit: Deine Stimme kann mehr, als du denkst.

Viele Menschen singen leiser als sie eigentlich könnten, verkürzen Töne oder singen mit zu viel Druck – nicht aus Mangel an Talent, sondern weil Körper und Stimme noch nicht gelernt haben, zusammenzuarbeiten. Genau hier setzt diese Woche an.

In den täglichen Stimmbildungseinheiten arbeitest du mit der funktionalen Gesangspädagogik nach Eugen Rabine – einem Ansatz, der nicht mit Perfektionsanspruch arbeitet, sondern mit sanfter Kräftigung, bewusstem Wahrnehmen und gezielten Körperimpulsen, um zu einem mühelosen und gesunden Singen zu gelangen. Du lernst, wie dein Körper als Resonanzraum funktioniert und wie du ihn beim Singen wirklich nutzt.

Das Ergebnis ist spürbar: Dein Stimmumfang wächst. Dein Klang öffnet sich. Du entwickelst ein Gefühl dafür, wie Singen von innen heraus entstehen kann – mühelos, resonant und mit echter Freude. Gemeinsames Singen in der Gruppe – einfache, berührende Lieder und Mantren – bringt das Erarbeitete direkt ins Erleben.

Erweiterter Stimmumfang – du erreichst Töne, die dir bisher unerreichbar schienen

Mehr Resonanz & Klangfülle – deine Stimme klingt voller, freier und trägt weiter

Körperwissen fürs Singen – du verstehst, wie Atmung, Haltung und Stimme zusammenhängen

Stimmsicherheit & Freude – du entwickelst Vertrauen in deine Stimme, auch ohne Vorkenntnisse bist du willkommen

Raum für Selbstausdruck – Singen als heilsames Element, das Kehlkammer zu befreien

Was du mitbringen solltest

- Yogamatte für den Strand (als feuchtigkeitsresistente Unterlage)
- Korallenfreundliche Sonnencreme
- Offenheit für Klang, Begegnung und inneres Erleben

BUCHUNGSTIPP:

Bei Buchung bis 12.06.2026 erhalten Sie € 150 Rabatt

INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Unterbringung zu zweit im einfachen DZ (großes Apartment, Kategorie 2 mit geteiltem Bad und Wohnküche, Preisgruppe A (ohne Meerblick))

Gegen Aufpreis:

- DZ zur Alleinbenutzung: 50 - 100 € pro Person & Woche
 - Kategorie 1 (= eigene DU/WC): 30 - 40 € pro Person & Woche
 - Preisgruppe B (= eingeschränkter Meerblick): 20 € pro Person & Woche
 - Preisgruppe C (= Meerblick, bessere Ausstattung): 60 € pro Person & Woche
 - Preisgruppe L (= Meerblick, Klimaanlage): 110 € pro Person & Woche
 - Preisgruppe LX (= Luxus, Meerblick, Klimaanlage): 150 € pro Person & Woche
- Teilnahme am Ferien-Seminar
 - Vegetarische/Vegane Halbpension
 - Sammeltransfer ab/bis Flughafen Korfu (samstags von 06:00-23:59 Uhr)