

MANTRA, YOGA & STIMME

KURSNUMMER: OUC 24

KURSZEIT: ca. 4 Std./Tag

PREIS: € 1149



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 Selbstausdruck, 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 zum Auftanken, Eintauchen und Miteinander-Sein – direkt am türkisblauen Meer. Der Strand von Arillas ist seit Jahrzehnten ein Ort für Körperarbeit, gemeinsamen Singens und der Selbstentwicklung. Hier verbindet sich heilsame Natur mit herzöffnender Gemeinschaft. In diesem Retreat erwartest dich eine liebevoll begleitete Urlaubswoche mit täglichem Programm, aber auch genug Freiraum für dich selbst. Wir wohnen gemeinsam im wunderschönen Ouranos Club, mit Blick aufs Meer und einem geschützten Raum für Begegnung, Entspannung und Inspiration.

Was dich erwartet

Unsere Tage beginnen mit einer kraftvoll-sanften Yogapraxis, verbunden mit dem gemeinsamen Singen von Mantrén und Herzensliedern. Nachmittags oder abends tauchen wir tiefer in die Welt der Stimme ein – mit Stimmbildung, Körperarbeit und berührendem Chanten heilsamer Lieder. Einzelne Einheiten können auch direkt am Strand stattfinden – morgens oder zum Sonnenuntergang am Meer. Zwischen den Sessions bleibt Zeit für Austausch, Stille, Natur, gemeinsames Essen oder kleine Ausflüge in die Umgebung. Alles kann, nichts muss.

KURSinHALTE

Yoga & Mantrén – 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. 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.

Du erfährst:

- Sanfte, therapeutisch fundierte Yogapraxis – kräftigend & entspannend
- Achtsame Atemführung & Körperwahrnehmung
- Klangbegleitung mit Stimme & Instrumenten zur Vertiefung

Deine Stimme entfalten – mit Stimmbildung & Körperarbeit

Am Nachmittag oder Abend widmen wir uns der Stimme – mit einem ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Atmung und Klang miteinander verbindet. In diesen Einheiten geht es nicht nur um Technik, sondern um das Spüren, Freilegen und Erleben deiner ureigenen Stimmkraft. Mit der funktionalen Gesangspädagogik nach Eugen Rabine (Rabine

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

Methode) leite ich gezielte Übungen zur sanften Kräftigung bzw. Entspannung deiner stimmrelevanten Muskulatur an. Durch Tönen auf Vokalen, bewusstes Hören, Bewegungsimpulse und achtsames Spüren lernst du, deine Stimme mühelos und gesund einzusetzen. Die Übungen wirken gleichzeitig entspannend auf dein Nervensystem und erweitern deinen Klangraum – für mehr Ausdruck, Resonanz und Freude beim Singen. Die Bewegungen bauen wir auch gezielt in Lieder ein, um das Erarbeitete direkt ins Erleben zu bringen.

Ob du Einsteiger:in bist oder bereits Singerfahrung hast – du bist herzlich willkommen. Wir singen gemeinsam einfache, berührende Lieder, die uns in die Freude und ins Spüren bringen.

Du erfährst:

- Gesangsübungen zur Klangentwicklung und StimmSicherheit
- Atem- & Körperarbeit zur Öffnung deiner Klangräume
- Gemeinsames Singen als verbindendes, heilsames Element
- Raum für Selbstausdruck, Stille & Verbindung

Was du mitbringen solltest

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

BUCHUNGSTIPP:

Bei Buchung bis 31.03.2026 erhalten Sie € 67 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)