



»Practice of sound and silence«

»Workshop - Yoga, Stille,  
Meditation & Musik 2016«

Samstag, 30. April 2016, 10.00-17.00 Uhr

Sonntag, 01. Mai 2016, 10.00-17.00 Uhr

*„Ich entdeckte, dass die Stille nicht akustisch ist.*

*Es ist eine Bewußtseinsveränderung, eine Wandlung.“ John Cage*

Bei **PRACTICE OF SOUND AND SILENCE** geht es um Musik und Stille, Achtsamkeit und Konzentration. Das Seminar findet an einem geschützten, ruhigen Ort inmitten der Stadt Köln statt. In diesem zweitägigen Seminar unterstützt die Stille der Meditation und die Aufmerksamkeit beim Yoga die Suche nach einem lebendigen Zugang zur Musik.

**Yoga** hilft dabei, die Achtsamkeit für den eigenen Körper zu trainieren und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Bei der Meditation erspüren wir die Stille – sowohl äußerlich als auch innerlich. In der musikalischen Improvisation werden die Sinne geschärft für die Geräusche und Klänge unserer Umgebung. Dieses Wochenende wird umrahmt durch gemeinsames Singen.

*Mit Veronika Großberger, Lisa Stepf und Johannes Voit*

**Information und Anmeldung:** [www.sound-and-silence.org](http://www.sound-and-silence.org)  
oder [Ballettschule lindig.art](http://Ballettschule.lindig.art) | An Groß St. Martin 7-8 | D- 50667 Köln  
Tel. 0221. 25 37 46 | [post@lindig-art.de](mailto:post@lindig-art.de) | [www.lindig-art.de](http://www.lindig-art.de)