



Die Melodie meines Wesen - Deine Stimme und das Meer...

'Stell Dir vor Du stehst im Seminarraum, blickst aufs Meer, verbindest deinen Atem mit den grossen Wellenbewegungen, beginnst dich mit dieser Urkraft und tiefen Ruhe zu verbinden und tönst in die Weite.' ... so beginnen unsere Tage in Lentas. Dann geht die Reise weiter: über Atem, Körper, Stimme und Bewegung .. manchmal ganz lustvoll, spielerisch...manchmal ganz verinnerlicht.

Du lernst die Vielfältigkeit Deiner Stimme kennen: deine lebendige, lustvolle Ausdruckskraft, Wirkkraft und Selbstheilungskraft.

'Wenn es irgendeine wahre Spur von Wunder, von Erscheinung gibt, dann liegt sie in der Stimme.' Hazrat Inayat Khan



📍 Wo?

Lentas, Südkreta

Retreatcenter Levinthos / Seminarraum direkt am Meer

📅 Wann?

Das Seminar beginnt am Samstag, 23.08.2025 um 17:00 Uhr
und endet am Samstag, 30.08.2025 um 13:00 Uhr

🏖️ Die Seminarzeiten bieten genug Raum, um ausgiebig das Meer, sternenklare Sommerabende und bestes griechisches Essen zu genießen.

🌀 Inhalte & Methoden

- Entfaltung & Kräftigung der eigenen Stimme
- Freier Ausdruck von Stimme und Bewegung
- Öffnen von Körper-, Atem- und Resonanzräumen
- Yoga & Qi Gong mit Tönen
- Vokale & Konsonanten und deren Wirkung
- Vagusaktivierung und Selbstregulation

👤 Das Seminar ist geeignet für dich, wenn du...

- eine klare, kräftige Stimme entwickeln möchtest
- eine wohltuende, inspirierende Auszeit brauchst von vielen Herausforderungen
- nicht gerne allein wegfährst, aber auch Zeit für Dich haben willst
- Körper, Geist und Seele in Einklang bringen willst

🎵 Special Guest in diesem Jahr Zubair Akthar . Er spielt an einem der Abende indische Sufi-Musik auf seinem Harmonium und lädt zum gemeinsamen Singen von Ragas und Mantren ein. Danach: freestyle sufi dance zu indischer Tabla-Musik

🗨️ Stimmen von Teilnehmer*innen

<https://www.silkejandl.at/referenzen>

💰 Seminarkosten €400.- exkl Flug und Unterkunft
Bring your friend €700.-

✈️ Für die Organisation von gemeinsamen Flügen, Taxifahrten & Unterkunft stehe ich gerne zur Verfügung

✉️ Für weitere Infos & Anmeldung:

👉 www.silkejandl.at



"Dein Seminar war für mich eine neue Erfahrung – ich war wirklich überrascht, wie sich Stimme und Töne auf den ganzen Körper auswirken. entspannen, beruhigend, ausgleichend.....so habe ich das empfunden. Jetzt versuche ich Töne in meine Yoga- bzw. Rückenübungen einzubauen....

Danke für die schöne gemeinsame Woche an diesem tollen Ort und die Begegnung mit so herzlichen Menschen." Karolin V

"Spezielle Töne für spezielle Regionen, anregend, beruhigend, aufmunternd, aktivierend, ruhig und stabil machend. Jeden Tag anders. Feine Übungen für den Körper, für die Seele, für den Geist. Mit unglaublicher Wirkung und unglaublicher Resonanz - auf allen Ebenen. Wunderbarer Ort, wunderbare Übungen, wunderbare Begleiterin."
Andrea Ü

"Ich habe mich in dieser Woche sehr wohl gefühlt. Die Stimmübungen, die Silke uns lehrte und die wir täglich wiederholten, haben mich spürbar entspannt. Meine Gesichtszüge wurden weicher und ich spürte jedesmal nach den Einheiten eine tiefe, nährnde Ruhe in mir." 🌀 ✨ 🌿 🤍 🌙 Günter W.



 **SILKE S JANDL**
RAUM FÜR SELBSTAUSDRUCK

Hier findest du mich auf instagram:

https://www.instagram.com/silke_s_jandl?utm_source=ig_web_button_share_sheet&igsh=ZDNlZDc0MzIxNw==