

Körper. Atem. Stimme.

Die Kraft authentischer Präsenz



Entdecke das Potenzial von Körper, Atem und Stimme und erfahre, wie sich innere Klarheit in äußere Präsenz verwandelt.

Seit 25 Jahren bin ich lebendige Begleiterin für Menschen, die sich ihrem eigenen Wandel stellen.

Mein jahrzehntelanger Erfahrungsschatz besteht aus der eigenen Arbeit am Körper, der mentalen Einstellung und dem Ausdruck über die Stimme.

Ich bin Sängerin, Gesangslehrerin, Kundaliniyogalehrer und Coach im zwischenmenschlichen Bereich.

Diese einzigartige Mischung verbinde ich fokussiert, um persönliche Entwicklungsprozesse voranzutreiben.

Der Körper, der Atem und die Gedanken sind immer da.

Starte jetzt mit mir!

Körperübungen, Atemübungen und Mind-Set-Reflektionen erwarten Dich!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Wann? 29.08.2026 10 Uhr bis 18 Uhr; 30.08.2026 10 Uhr bis 17 Uhr

Wo? Musikschule Carl Orff e.V. Wallstrasse 1 in 18055 Rostock

Kosten? 119,00 Euro inklusive Mehrwertsteuer

Tee, Wasser und leichte Snacks werden gestellt

Yogamatten, Decken und Kissen sind vor Ort

Anmeldung über: janapodschun@gmx.net

Bei Fragen kontaktiere mich gerne über Handy: 0176/ 246 99 054

