

# Bewusstes Atmen und Beckenbodentraining

Der Workshop bietet Ihnen ein intensives Basistraining für den Körper und die Atmung. Mit der richtigen Atemtechnik fördern Sie aktiv Ihre Gesundheit. Mehr können Sie auf meiner Webseite zum Thema „Bewusstes Atmen“ nachlesen. [www.majken-bjerno.com](http://www.majken-bjerno.com)

Sie werden durch den Workshop von der **Opernsängerin Majken Bjerno, Gesangspädagogin** und **zertifiziertem Entspannungscoach**, geleitet.

- Atemtraining, das die tiefe Atmung verstärkt und die Atemmuskulatur stärkt
- Flexibilität der Wirbelsäule
- Training der Core-Muskulatur, Stärkung der Körpermitte
- Training der Psoas-Muskulatur, d.h. der Muskulatur zwischen dem tiefen Torso, den Lenden, den Oberschenkeln und dem Beckenboden
- Entspannungsübungen

Kurs 1 beginnt am Mittwoch d.02.03.2022 Termine danach sind d.09.03, 16.03, 23.03 um 19:00-20:15 Uhr (Online)

Kurs 2 beginnt am Dienstag d.19.04.2022 Termine danach sind d.26.04, d.03.05, d.10.05 um 19:00-20:15 Uhr (Online)

Kurs 3 beginnt am Montag d.25.04.2022 Termine danach sind d.02.05, d.09.05, d.16.05 um 19:00-20:15 Uhr (Präsenz max 4 Personen)

Kurs 4 beginnt am Montag d.23.05.2022 Termine danach sind d.30.05, d.06.06, 13.06 um 19:00-20:15 Uhr (Online)

Kurs 5 beginnt am Mittwoch d.25.05.2022 Termine danach sind d.01.06, d.08.06, d.15.06 um 19:00-20:15 Uhr (Präsenz max 4 Personen)

*Pro Person 4x75 Minuten: Teilnahmegebühr 105,00€*

*Wir trainieren im Sitzen auf einem Stuhl und liegend auf dem Boden. Bitte ziehen Sie eine lockere Hose an. Bringen Sie bitte mit: eine Yogamatte, Zwei Tennisbälle, ein Kissen.*

Anmeldungen per E-Mail an: [info@majken-bjerno.com](mailto:info@majken-bjerno.com) oder per Telefon: 0173 – 2747493

Majken Bjerno, Kötnerholzweg 7, 30451 Hannover, [www.majken-bjerno.com](http://www.majken-bjerno.com)