

Workshop Bewusstes Atmen und Körpertraining mit Fokus auf die Stimme

SÄNGER – SCHAUSPIELER - SPRECHER – SCHULLEHRER
Alle stimmbezogenen Berufe.

Der Workshop bietet Ihnen ein intensives Basistraining für Stimme, Atem und Körper. Mit der richtigen Atemtechnik fördern Sie aktiv Ihre Gesundheit. Mehr können Sie auf meiner Webseite zum Thema „Bewusstes Atem“ nachlesen.
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 und den Oberschenkeln
- Kehlkopf-Massage für Gesicht, Zunge, Kiefer, Nacken
- Übungen, die das Vegetative Nervensystem und den Vagusnerv stimulieren
- Entspannungsübungen

Die Workshops finden in Präsenz statt, gemäß der Corona-Vorschriften.

Termine:

Samstag d.26.03.2022 von 10:00-15:00 Uhr. (Präsenz max 4 Personen)

Samstag d.02.04.2022 von 10:00-15:00 Uhr. (Präsenz max 4 Personen)

Samstag d.07.05.2022 von 10:00-15:00 Uhr. (Präsenz max 4 Personen)

Samstag d.21.05.2022 von 10:00-15:00 Uhr. (Präsenz max 4 Personen)

Samstag d.11.06.2022 von 10:00-15:00 Uhr. (Präsenz max 4 Personen)

Samstag d.25.06.2022 von 10:00-15:00 Uhr. (Präsenz max 4 Personen)

Pro Person für einen Workshop, jeweils 5 Stunden: Teilnahmegebühr 105,00€

Wir trainieren im Sitzen auf einem Stuhl und liegend auf den Boden. Bitte ziehen Sie sich eine lockere Hose an. Bringen Sie bitte mit: eine Yogamatte, Zwei Tennisbälle, ein Kissen, einen Strohhalm und Verpflegung, sofern Sie diese benötigen.

Anmeldungen per E-Mail an: info@majken-bjerno.com oder per Telefon: 0173 – 2747493
Majken Bjerno, Kötnerholzweg 7, 30451 Hannover, www.majken-bjerno.com