

## Workshop Bewusstes Atmen und Körpertraining

Der Workshop bietet Ihnen ein intensives Basistraining für Atem und Körper. 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 **zertifizierter Entspannungscoachin** geleitet.

Wir werden die tiefe Atmung trainieren und die Atemmuskulatur stärken, außerdem trainieren wir:

- Flexibilität der Wirbelsäule
- Stärkung der Körpermitte
- Flexibilität des Zwerchfell
- Training der Psoas-Muskulatur, d.h. der Muskulatur zwischen dem tiefen Torso, den Lenden und den Oberschenkeln
- Beckenbodentraining
- Übungen, die das vegetative Nervensystem und den Vagusnerv stimulieren
- Die Hormone im Körper, die Wechseljahre und die Stimme
- Konzentrationsübungen
- Entspannungsübungen und Atemübungen
- Entspannungsübungen für Gesicht, Kiefer und Nacken
- Atmung und Stimme

November Kurse:

Dienstag d.01.11, d.08.11, d.15.11, d.22.11 um 9 bis 10:15 Uhr

Mittwoch d.02.11, d.09.11, d.16.11, d.23.11 um 19 bis 20:15 Uhr

Dezember Kurse:

Dienstag d.29.11, d.06.12, d.13.12, d.20.12 um 9 bis 10:15 Uhr

Mittwoch d.30.11, d.07.12, d.14.12, d.21.12 um 19 bis 20:15 Uhr

Pro Person für einen Workshop à 75 Minuten Teilnahmegebühr: 20,00 €  
MonatsFlatrate, so oft wie Sie möchten 1 Monat, Pro Person, plus Zugang zu meinem Geschlossenen YouTube-Kanal mit den Übungen. Teilnahmegebühr: 90 €

Die Kurse findet Online statt, über Zoom.

Anmeldungen per E-Mail an [info@majken-bjerno.com](mailto:info@majken-bjerno.com) oder per Telefon: 01732747493

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