**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 Atmen“ nachlesen.

www.majken-bjerno.com

Sie werden durch den Workshop von der **Opernsängerin Majken Bjerno,** **Gesangspädagogin** und **zertifiziertem,** **Entspannungscoach**, 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
* Kehlkopf-Massage für Gesicht, Zunge, Kiefer, Nacken
* Die Hormone im Körper, die Wechseljahre und die Stimme
* Stimmübungen
* Übungen, die das Vegetative Nervensystem und den Vagusnerv stimulieren
* Entspannungsübungen

Termine:

Samstag d.12 November 2022 um 10 bis 14 Uhr

Samstag d.03 Dezember 2022 um 10 bis 14 Uhr

Pro Person für einen Workshop, jeweils 4 Stunden, plus Zugang zu meinem YouTube-Kanal mit den Übungen: Teilnahmegebühr 90 €

Die Workshops finden in Präsenz statt.

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](mailto:info@majken-bjerno.com) oder per Telefon: 01732747493