

Body und Atem Training mit Fokus auf die Stimme

Für Sänger*in -Schauspieler*in -Sprecher*in -Schullehrer*in -Pfarrer*in
Alle stimmbezogenen Berufe.

Dieses Training gibt Ihnen eine intensive Gelegenheit, Ihre Atemmuskulatur besser kennenzulernen und verleiht Ihnen einen beweglichen Körper.

Mehr können Sie auf meiner Webseite zum Thema "Bewusstes Atmen" nachlesen.

www.majken-bjerno.com

Wir beschäftigen uns mit Übungen, z.B.:

- Flexibilität der Wirbelsäule
- Stärkung der Körpermitte
- Flexibilität des Zwerchfell
- Training der Psoas Muskulatur
- Beckenboden Training
- Massage für Kehlkopf, Gesicht, Zunge, Kiefer und Nacken
- Die Hormone im Körper, die Wechseljahre und die Stimme
- Körperübungen mit Stimme, Warm Up
- Übungen die den Vagusnerv stimulieren
- Entspannungsübungen

Termine:

Samstag d.28 Januar, 10 bis 14 Uhr

Samstag d.25 Februar, 10 bis 14 Uhr

Samstag d.25 März, 10 bis 14 Uhr

Samstag d.29 April, 10 bis 14 Uhr

Samstag d.20 Mai, 10 bis 14 Uhr

Samstag d.24 Juni, 10 bis 14 Uhr

Teilnahmegebühr für 4 Stunden Training, Pro Person: 75 €,

Sie kriegen noch dazu Zugang zu meinem Geschlossenen YouTube-Kanal mit den Übungen.

Anmeldungen per E-Mail an: info@majken-bjerno.com oder per Telefon: 01732747493

Den Training findet in Hannover statt.

Majken Bjerno, Kötnerholzweg 7, 30451 Hannover, www.majken-bjerno.com