

frei atmen

Den Körper bewusst wahrnehmen
Den Boden für eine angemessene Körperhaltung bereiten
Freiheit in der Atmung gewinnen

Tageskurs
Sa, 29. Februar 2020

Dispokinesis - Die ganzheitliche Körperschulung
www.ganzgeige.ch

ganzgeige.ch



Ob Sie als Sängerin oder Bläser auftreten, ob Sie eine Rede halten oder auf der Bühne stehen: Der Atem ist für das Gelingen Ihres Auftritts und für Ihr Wohlbefinden ganz allgemein von zentraler Bedeutung. An diesem Kurs lernen Sie, unterschiedliche körperliche Spannungszustände wahrzunehmen und mit Dispokinesis-Übungen zu einer disponierten sowie präsenten Körperhaltung zu finden. Diese bildet die Grundvoraussetzung dafür, dass Ihr Atem frei fließen kann.

Foto: Katrin Schindler | pixello.de

Modularer Kurszyklus

Der Kurs ist Teil eines modular aufgebauten Dispokinesis-Kurszyklus'.

Die Module können einzeln oder als Paket besucht werden. Weitere Module: Präsenz im entscheidenden Moment, Fingerfertigkeit & Geläufigkeit, Gesunder Rücken - Freie Schultern.

Zeit & Ort

Die Kurse finden jeweils von 10-16 Uhr im Bewegungsraum backside in Bolligen in unmittelbarer Nähe von Bern statt (15 Min. vom Bahnhof Bern).

Preise

Fr. 190.- für das erste besuchte Kurs-Modul | Fr. 140.- ab dem zweiten Modul

Kursleitung

Franziska Huber | Violine und Cornelia Suhner | Querflöte

Anmeldung

per Mail, SMS oder Telefon an

www.ganzgeige.ch | 076 421 98 99 | franziska@ganzgeige.ch