

# 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](http://www.ganzgeige.ch)

[ganzgeige.ch](http://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

### **Anmeldung**

per Mail, SMS oder Telefon an

**Franziska Huber | [www.ganzgeige.ch](http://www.ganzgeige.ch) | 076 421 98 99 | [franziska@ganzgeige.ch](mailto:franziska@ganzgeige.ch)**

Ich habe an der Musikhochschule Bern Geige studiert (Lehr- / Konzertdiplom) und in Deutschland die zertifizierte Ausbildung in Dispokinesis abgeschlossen. Konzert-, Unterrichts- und Kurstätigkeit seit 2001.