



Stimmpotential entfalten durch Yoga und Atmung FREIER NACKEN – FREIER GEIST



Workshop
halber Tag



Workshop
ganzer Tag



Hintergrund:

Viele Menschen klagen über Schulter- u. Nackenverspannungen sowie Konzentrationsschwierigkeiten, die nur allzu oft von Verspannungen kleinster Muskelgruppen herrühren. Dies kann dazu führen, dass uns „das Wort im Halse stecken bleibt“ oder es uns buchstäblich „die Sprache verschlägt“.

Wir möchten Sie im Rahmen des Workshops dazu einladen, eine Reise zu sich selbst zu wagen, eine Reise zu Ihrem Körper als „Klangkörper“. Entdecken Sie Ihren Körper als Instrumentarium.

Spezielle Körper- und Atemübungen, sowie das Chanten von Mantras werden Ihnen helfen, Sie für Ihren physiologischen, ureigenen Stimmklang zu sensibilisieren und neue Wege in Richtung Stimmentwicklung und persönliche Präsenz zu gehen.

Inhalte:

- Ein freier Klangkörper als Grundlage für Stimmentwicklung
- Bewusstsein schaffen für richtige Körperhaltung
- Atemübungen zur Förderung des Energieflusses und als Basis für Stimme
- Stärkung der Körpermitte (Bauch- und Rückenmuskulatur)
- Gezielter Zwerchfelleinsatz für Kraftentfaltung der Stimme
- Mantrensingen als Wegbereiter für allgemeines Wohlbefinden

Hinweis:

Der Workshop wird von 2 Referentinnen durchgeführt.

Bitte Sportbekleidung tragen und eine Matte mitbringen.

Ein ruhiger Raum zur Durchführung des Workshops, wäre empfehlenswert.

Zur Beratung, Planung und Buchung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

medical airport service GmbH
Team Präventionsmaßnahmen und -schulungen
Hessenring 13a
64546 Mörfelden-Walldorf
Telefon: +49 (0) 6105-3413-190
E-Mail: gesundheitsmanagement@medical-gmbh.de