

Yoga für Musiker: Neuer Workshop der Musikakademie lädt zur Entspannung ein



Foto: Nina Brockschmidt

Am Samstag, 29. März, vermittelt ein neuer Workshop der Musikakademie, wie mit einfachen Übungen Verspannungen und Lampenfieber reduziert werden können. Von 11:00 bis 13:00 Uhr werden im Albert-Schweitzer-Haus in Bergkamen Weddinghofen die Yogamatten ausgerollt.

„Einseitige Belastung und Stress können beim Musizieren zu Verspannungen und Lampenfieber führen,“ weiß Kursleiterin Nina Brockschmidt. Die zertifizierte Yogalehrerin ist selbst studierte Musikerin. „Mit einfachen Körper- und Atemübungen aus dem Yoga, die zu Hause und auch vor einem Konzert

angewendet werden können, lockern wir die verspannten Partien und lernen, uns zu erden und Aufregung zu begegnen.

Bitte bringt bequeme Kleidung, Wasser und – wenn vorhanden – eine Yogamatte mit. Wer keine Yogamatte hat, gibt dies bitte bei der Anmeldung an. Es stehen einige Exemplare vor Ort zur Verfügung.“

Die Kosten für den 2-stündigen Workshop betragen 20 Euro.

Anmeldungen nimmt die Musikschule Bergkamen entgegen, entweder online: www.musikschule-bergkamen.de oder telefonisch unter der Nummer 02306 – 30 77 30.