

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



Foto: Nina Brockschmidt

Am Samstag, dem 14. März 2026 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.

Bequeme Kleidung, Wasser und eine Yogamatte sind mitzubringen. Es besteht die Möglichkeit, einige Yogamatten vor Ort auszuleihen, dies ist bei der Anmeldung anzugeben.

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

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