

NEU ab dem SCHULJAHR 2010/2011
& NUR in der Musikschule LAXENBURG

YOGA für MusikerInnen (Gruppenunterricht)

YOGABASIS für jeden Trainingszustand!

- Diese ganzheitliche Körperarbeit bereitet den Körper für die Arbeit am Instrument / mit der Stimme vor.
- Der gesamte Bewegungsapparat wird gekräftigt und mobilisiert, die Atmung bewusst eingesetzt, die Haltung geschult, Verspannungen lösen sich.
- **Körperliches und seelisches Wohlbefinden stehen im Mittelpunkt.**
- Zusätzlich erhöht sich die Konzentrationsfähigkeit und verschiedene Entspannungstechniken lassen Körper, Geist und Seele bewusst zu einer Einheit finden und zur Ruhe kommen.

Yoga für Kinder ab 6 Jahren
(Kindergruppe, 50 Minuten)

Spielerischer Zugang zu körperlichen und geistigen
Entspannungsübungen!

Yoga für Erwachsene
(Gruppenunterricht, 75 Minuten)

Leitung: Mag. Berenike Heidecker

Infos unter: 0699/ 122 88 660
und unter www.mulabi.at

