

RhythmikStudio

Institut für musisch-kreative Bildung, 1030 Wien, Unt. Viaduktg. 57/3

Bewegungstraining

für MusikerInnen

endlich wieder schmerzfrei üben!!

- ... Rücken stärken
- ... Nacken entspannen
- ... Schultern & Arme lockern
- ... Handgelenke & Hände entlasten



Bewegungstraining für MusikerInnen

endlich wieder schmerzfrei üben!!

Bei einseitiger Haltungsbelastung beim Üben von Gitarre, Geige, (Kontra-)Bass, Flöte, Cello, Klavier uvm. ist es notwendig muskuläre Überbelastungen auszugleichen.

- ... Rücken stärken
- ... Nacken entspannen
- ... Schultern & Arme lockern
- ... Handgelenke & Hände entlasten



Gezieltes Muskeltraining, Druckpunkt-massage nach der Myoreflex-Methode und **Entspannung** hilft, den Körper fürs Üben lange Spielen des Instrumentes (wieder) fit zu machen.

Bitte mitbringen:

Bewegungsgeeignete Kleidung, warme Socken

Mag. art. Urd Anja Specht dipl. Rhythmik-Pädagogin, Studium an der Universität für Musik und Darstellende Kunst in Wien sowie am Mozarteum in Salzburg; **Musikerin (Klavier, Geige, Schlagwerk) Myoreflex-Therapeutin.**



Durch meine eigene Erfahrung als Musikerin ist mir die Notwendigkeit schmerzfrei lange Übe- bzw Spielzeiten zu überstehen, bewusst. Durch meine Ausbildung als Musik- & Bewegungspädagogin/Rhythmikerin und Myoreflex-Therapeutin habe ich Möglichkeiten gefunden, MusikerInnen gezielt helfen zu können.
„Mir ist es besonders wichtig, Energie und ein gutes Körpergefühl über die Musik und die Körpererfahrung zu vermitteln.“

- **donnerstags** 19 - 20.30h
- **Kursbeginn** 1.3.2018
- **12 Abende**
- **Kursbeitrag** 220,-
- **6-er Block** 120,-
- **1. Probeinheit gratis**
Anmeldung erforderlich!
- Ermäßigung f. Studierende -20%

- **mehr Info:**

