

# Yoga

für  
Musiker, Sänger, Darsteller

„Placing Your Self“



Seminar  
9. - 11. November 2007

Auf Gut Reichenow  
bei Berlin

## Yoga

**Ein individuelles körperliches und mentales Training  
auf der Matte:**

Inhalte:

- Bewegungs-, Atem- und mentale Übungen des Yoga
- Tiefenentspannung
- Basis-Aspekte und vertiefende Hintergründe des Yoga
- die eigenen Rhythmen zu unterschiedlichen Tages- und Nachtzeiten
- Selbst-Praxis - ihre Bedeutung für die musikalisch-künstlerische und die Bühnenarbeit

Leitung: Kristin Guttenberg

Physiotherapeutin & Gesundheitspädagogin

Schwerpunkt Musikphysiologie/ Musikermedizin, Yoga.

Lehrbeauftragte an der Hochschule für Musik Hanns Eisler und  
Universität der Künste Berlin

Zeit: Fr. 17.00 bis So. 14.00 Uhr

Unterkunft: Einzelzimmer

Preis: 160 € , erm. 130 €

alles incl.(Kurs + Essen + Einzel-Zimmer)

\*Das Seminar eignet sich als Einstieg für neue Yogainteressierte.  
Vorherige Rücksprache ist erforderlich\*

Weitere Informationen und Anmeldung:

Tel. 030/ 44 04 32 38

[www.kristin-guttenberg.de](http://www.kristin-guttenberg.de)

