

Hatha Yoga als Prävention für Musikergesundheit



**Zertifiziert von der ZPP
(Zentral Prüfstelle Prävention)**

**Kompaktkurs
für 2 Tage**



Hatha Yoga als Prävention für Musikergesundheit

Entdecken Sie in diesem Kompaktkurs Hatha Yoga als berufsbegleitende Präventionsmaßnahme.

Erfahren Sie, was eine Entspannungsphase zwischen Alltag und Bühne bedeutet. Lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden und ausgleichende Bewegungsmuster mit Hatha Yogahaltungen um fachbedingten, einseitigen Belastungen vorzubeugen und bis ins hohe Alter beschwerdefrei musizieren zu können.

Regelmäßige Präventionsmaßnahmen mit einer eigenen Übungssequenz gehören unbedingt zum Musikeralltag. Hatha Yoga bietet Ihnen eine ganzheitliche Methode, die Atem, Körper und Geist integriert. Vorkenntnisse oder Yoga-Erfahrung sind nicht erforderlich. Alle Kursinhalte erhalten Sie als Handout.

Nach Abschluss des Präventionskurses erhalten Sie eine Bescheinigung, mit der Sie bei Ihrer Krankenkasse den Antrag auf Erstattung stellen können. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach der Kurs-ID.

Kurs- ID: KU-ST-UQVXWP



3 Termine für 2026

07. + 08. Februar

09. + 10. Mai

10. + 11. Oktober

Samstag: 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag: 10.00 - 18.00 Uhr

Adresse: Thürmchenswall 6, 50668 Köln

Leitung: Kyung-Ran Kim

BDY Yogalehrerin, Musikpädagogin, zertifiziert bei der ZPP

Themen:

- Craniosacrale & Triggerpunkt-Techniken zur Stressreduktion und inneren Stabilität bei Auftrittsangst
- Finger-, Hand- und Arm-Chakra-Übungen für den Alltag
- Entspannungstechnik
- Sensomotorische Optimierung der Körperhälfte zur Vermeidung einseitiger Belastungen
- Ausgleich von Faszien- und Muskeltonus
- Neue Bewegungsmuster in den Alltag integrieren
- Übungssequenz für Pianistinnen, Streicherinnen und Bläser*innen
- Psychomentele Einheit im Alltag und auf der Bühne – ein zusammenhängendes System
- Wissensvermittlung mithilfe von Bildern und durch Lehrgespräch/Vortrag
- Handout

Organisatorische Hinweise

Anmeldung

Die Anmeldung wird ausschließlich online unter www.akademie-fuer-musikergesundheit.de erbeten.

Da die Teilnehmerzahl für den Workshop begrenzt ist, werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Eine Anmeldung für nur einen Tag ist nicht möglich.

Anmeldung: spätestens zwei Wochen vor dem Kursbeginn

per E-Mail: info@akademie-fuer-musikergesundheit.de

Workshopgebühr

300 € für zwei Tage inkl. Getränken und Speisen. Nach Abschluss des Kompaktkurses bekommen Sie eine Teilnahmebestätigung. Mit dieser Bescheinigung können Sie den Antrag auf Erstattung bei Ihrer Krankenkasse stellen. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach diesem Kurs-ID: KU-ST-UQVXWP

Zahlung

Bankverbindung

Bank: Stadtparkasse Mönchengladbach

Empfänger: Kyung-Ran Kim

IBAN: DE 28 310 500 000 004 601 092

BIC: MGLSDE 33XXX

Nach der Überweisung bekommen Sie eine schriftliche Bestätigung. Bei Stornierung wird eine Bearbeitungsgebühr in Höhe 30 € erhoben. Eine Woche vor dem Kursbeginn behalten wir bei der Stornierung 50 % der Workshopsgebühren, ab dem Kursbeginn die volle Workshopsgebühren ein.

Übernachtungsmöglichkeit

für Frühbucher*innen mit Studentenausweis vorhanden.

www.akademie-fuer-musikergesundheit.de