



Ganztägiges Chorseminar

„Entspannt singen - singen entspannt“

Seminarbeitrag

€ 15,- pro Person

Samstag, 24. März 2018

von 9 - 16 Uhr

Bürgerhaus, 67724 Höringen

Referenten:

Melania Popescu (Diplomdirigentin)
Sandra Molter (Entspannungspädagogin)

Info: Klaus Denzer - Telefon 0173 430 90 50
Anmeldung bis spätestens **1. März 2018** per E-Mail an:
elke.busch@gesangverein-hoeringen.de

Stressfaktoren • Stressreaktionen • Richtiges Einsingen
musikalisch begleitete Übungen • Atemtechnik
geeignete Entspannungsverfahren • Gehörtraining
Autogenes Training nach Schultz (AT) • Musiktheorie
Mentale Vorbereitung auf einen Auftritt
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (PME)

Gesangverein

1888 Höringen e.V.

... dabei sein um zu erleben!

