

STIMM-Training Workshop

Data / Ora

ven., 07.02.2025

dalle ore 09:30

sab., 08.02.2025

alle ore 17:00

Destinatari

All jene, die täglich viel ihre Stimme belasten

Referente

Annika Borsetto

Roberta Nicolodi

Pilatestrainerin

Importo

160,00 € pro Person (zzgl. maximal 15€ Materialspesen)

An diesen zwei Tagen stehen wir mit unserer Stimme im Vordergrund. Unsere Stimme kann nicht ersetzt werden, sie ist einmalig. Gerade deshalb ist es wichtig mit ihr richtig umzugehen, um sie nicht zu sehr zu belasten. Es gibt zahlreiche Übungen die wir lernen werden, Übungen für die Sprech- und die Singstimme, die wir in unserem Alltag einbauen können. Zwei Pilateseinheiten stehen auch auf dem Programm, um unseren Körper und Geist mit einzubeziehen.