

## MUSIKKOLLEG



**Was ist Lampenfieber?**  
Methoden wie man  
damit umgehen kann

**Sabine Zenz**  
Zert. Kinder Yoga Lehrerin  
(Bereich Yoga & Klang)

**Samstag, 19.02.2022**  
9.00 - 12.00 Uhr  
Zweigstelle St. Josef, Probensaal

Mit gezielten Yoga-, Atemübungen kann Lampenfieber in positive Energie umgewandelt werden. Durch Entspannungs-, und Konzentrationsübungen wird die Körper-, und Sinneswahrnehmung verbessert. Angst und Anspannung werden abgebaut. Gezielte Atemübungen (Wechselatmung) bringen die Energie ins Gleichgewicht und erreichen eine gute Konzentration bzw. innere Ruhe. Emotionelle Ungleichgewichte werden in das ruhige Gefühl der Stärke und Kraft umgewandelt.