

Atemtechnik zur Entspannung für Kinder und Jugendliche

Kursinhalt: Atemtechnik ist nicht nur für Bläser*innen und Sänger*innen wichtig. Bewusst eingesetzt dient sie auch zur Entspannung und Regulierung von Emotionen oder Unruhe. Im Workshop lernen Kinder und Jugendliche den Einsatz von Atem- und Körperübungen, die zu einer Tiefatmung und Entspannung führen.

Ort: Primarschule Schlüechti, Weiningen, Mehrzwecksaal, Schlüechtstrasse 10, 8104 Weiningen

Kurszeiten: 3x 60 Minuten
SAMSTAG, 21.09.24 / 30.11.24 / 18.01.25, jeweils 10 – 11 Uhr

Alter: Kinder und Jugendliche von 8 - 16 Jahre

Kosten:

- ▶ Kostenlos bei gleichzeitigem Besuch von Einzel- oder Zweierunterricht
- ▶ CHF 60.-
(Subventionierter Schulgeldtarif für Minderjährige und junge Erwachsene mit Wohnort in den Gemeinden Weiningen, Unterengstringen, Oberengstringen)
- ▶ CHF 140.-
(Nicht-subventionierter Schulgeldtarif für Schülerinnen und Schüler mit Wohnsitz ausserhalb der drei Gemeinden)

Mitbringen: Yogamatte / Gymnastikmatte / Isomatte (wenn möglich), bequeme Kleidung

Kursleitung: Luana Sanna-Divertito
Querflötistin und Pädagogin an verschiedenen Musikschulen im Limmattal und MKZ.

Anmeldung: [Online](#) oder via QR- Code.
Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Informationen: Sekretariat Musikschule Limmattal,
Tel: 043 455 07 87, Email: info@msli.ch

Anmeldeschluss: 15. September 2024

