



## Besser Sein, wenn's zählt, dank Sophrologie !

Präsenz statt Stress  
auf der Bühne



FÜR UNVERGESSLICHE ERLEBNISSE  
**JUSTE POUR LE PLAISIR**

Der Workshop richtet sich an Laien oder Berufsmusiker, welche in einer Gruppe praxisorientiert ihre Präsenz auf der Bühne stärken und entwickeln möchten. Stress ist nicht ein Ereignis, sondern die Reaktion auf ein Ereignis. Wir haben die Fähigkeit anders auf Stress zu reagieren, um so die Qualität unseres Alltags zu verbessern. Die Basis meiner Arbeit bilden die verschiedenen Aspekte der Sophrologie. Info unter: [www.sofroy.ch](http://www.sofroy.ch).

<b>Lehrperson</b>	Jörg Schneider, Berufsmusiker während 25 Jahren Mitglied im Collegium Novum Zürich und im SOBS, Trompete, Sophrologe „Master spécialiste“
<b>Lektionsdauer</b>	90 Minuten
<b>Kursfolgen</b>	10 x
<b>Tag</b>	Montag (oder nach Absprache)
<b>Zeit</b>	17:00 - 18:30 Uhr (oder nach Absprache)
<b>Voraussetzungen</b>	Mindestalter 16 Jahre
<b>Ort</b>	Musikschule Biel, Spitalstrasse 11, 2502 Biel
<b>Gruppengrösse</b>	5 bis max. 25 Teilnehmende
<b>Preis</b>	CHF 640.- in 5er Gruppe (der Tarif variiert je nach Gruppengrösse)
<b>Anmeldung</b>	Der Kurs beginnt, sobald sich 5 Personen angemeldet haben

### **Bemerkungen, Spezifikationen**

In Zusammenarbeit mit dem Opernstudio, TOBS und SOBS und den Musikschulen des Kantons Bern; Mit Zusatzversicherung werden die Kurskosten zum Teil von der Krankenkasse übernommen. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. Bei genügend Anmeldungen würde der Kurs nur in einer Sprache angeboten.