



WORKSHOP

VOOR STRIJKERS EN BLAZERS

LICHAAMSBALANS EN INSTRUMENT

Speel vanuit je kern!

Zittend spelen in een orkest. Vermoeiend?
Ontdek je lichaam terwijl je speelt.
Speel vanuit een stevige basis.
Speel vrij, adem vrij en voorkom pijnklachten!



*“Ik ervaar de verandering in mijn houding als een verrijking van mijn toon terwijl ik me minder hoeft in te spannen. Ook mijn adem stroomt vrijer door de ontspanning in mijn onderrug”
(fluitiste)*

Kom in balans!

—
**Vanuit
lichaamsbalans
speel je...**

—
**Met een vrije
motoriek**

—
**Met een diepe
klank**

—
**Zonder
pijnklachten**

ESTHER DEN BOER



info@vioolpraktijkrotterdam.nl
www.vioolpraktijkrotterdam.nl

06-48882181

Deelname:

- * Met orkest op eigen repetitie locatie (€25,-p.p.)
- * Individueel in praktijk (op aanvraag)