
YOGA



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

Ab **August 2023** erweitere ich meine Zusammenarbeit mit dem „Zentrum für Berufsmusiker“ und biete hier wöchentlich, immer montags, Yogaunterricht an.

- Körper- und Atemübungen
- Entspannungs- und Konzentrationstechniken
- Meditation

werden im Unterricht individuell angepasst und eingeführt sowie in sinnvollen Schritten weiterentwickelt.

Yoga ist ein ganzheitlich, präventiver Ansatz basierend auf Grundlagentexten sowie neusten Erkenntnissen aus Forschung und Wissenschaft.

Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist die Einzelbegleitung.

Kennenlern - Angebote am 02.09.2023:

- Einzelunterricht / Einheit = 50.00€
- Von 16:00 - 17:30 Uhr gemeinsame Yogapraxis in der Gruppe / Einheit = 15.00€

Kontakt

Anmeldungen an:
Stefan Ruf
+49 1637812105

www.yoga-stefan-ruf.de
mail@yoga-stefan-ruf.de

Stefan Ruf

Stefan Ruf war 20 Jahre Solotrompeter der Bremer Philharmoniker. Er unterrichtet an der Musikhochschule in Frankfurt sowie am Konservatorium in Basel.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Yoga und Meditation. Er ist zertifizierter Yogalehrer BDY/EYU/AYAS mit Zusatzausbildungen in Yogatherapie und Ayurveda - Prävention im Einzelunterricht. Als Gastdozent hält er regelmäßig Seminare und Workshops zum Thema Yoga für Musiker:innen in Deutschland und der Schweiz. Ein Schwerpunkt seiner Arbeit ist die Einzelbegleitung.