

---

# YOGA



ZENTRUM FÜR BERUFSMUSIKER

---

## Entspannung & Meditation:

Im Vordergrund stehen Übungen + Methoden zur Stressprävention im Alltag. Wir betrachten Stress aus der Sicht von Yoga und beschäftigen uns in der Praxis mit Entspannungsmethoden sowie dem Thema Meditation.

## Inhalte:

- Atemachtsamkeit und kleine Übungen zur Steigerung des Körperbewusstseins
- Entspannungsmethoden, die helfen zur inneren Ruhe zu finden
- Meditation

---

### Kontakt

---

Anmeldungen an:  
info@zentrum-  
berufsmusiker.de

Zeit & Ort:

**29.02.24; 14:30 - 16:00**

Kosten:

15,00€

---

### 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.