

Mirjam Budday

Yoga & Mentaltraining



Copyright Arne Hertstein

Studium an der Musikhochschule Stuttgart bei Prof. Ingo Goritzki und der Royal Academy of Music London bei Tess Miller und Douglas Boyd. Mentale Techniken und Körperbewusstseinstechiken wie Alexandertechnik, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung, EFT-Klopfen (Klopfakupressur) und Matrix Power®. Vertieft und ergänzt durch Kurse u.a. bei Ulrike Klees, Margaret Edis und Alexander Gerner.

Seit 2015 zertifizierte 3HO Kundalini Yogalehrerin, seit 2019 Theta Healing® Practitioner und seit 2021 Karam Kriya Beraterin (Ausbildung für Beratungsgespräche). Coachings mit optimaler Verbindung musikalischer mit körperlich-mentaler Arbeit.

Mai 2023 Abschluss einer weiteren Yogalehrerausbildung auf Bali im Bereich „Restorative Yoga and Nervous System Regulation“ bei Tina Nance zur Selbstregulation und effektivem Stressabbau, um den Herausforderungen des Alltags anders zu begegnen. Im Anschluss an die Ausbildung Assistenz bei Tina Nance einen Monat lang an der [Yoga Barn Ubud](#) als Yogalehrerin.

Kontakt Mirjam Budday

Mobil +49 178 – 32 77 333

info@music-mentaltraining.de

Yoga & Mentaltraining

- Professioneller Umgang mit Lampenfieber, Stress, destruktiven Gedanken und Prüfungsangst
- Positiver Umgang mit Krisen
- Mehr Sicherheit und Zuverlässigkeit bei technisch schwierigen Stellen
- Musizieren mit mehr Leichtigkeit
- Mehr Sicherheit beim Auswendigspielen
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Entwicklung einer guten SELBSTwahrnehmung
- Eigenreflektion
- Musikerspezifische Yogakurse: Unterstützung von Musiker*innen bei der Bewältigung ihrer täglichen Herausforderungen, die der Berufsalltag im Orchester an sie stellt. Mirjam Budday schöpft hierbei aus jahrelanger Berufserfahrung, die sie in diversen Opern- und Sinfonieorchestern gesammelt hat vor allem als Solo-Englischhornistin der NDR Radiophilharmonie.

Kursübersicht

26. oder 27. August

17.00 - 18.30 Uhr

Vortrag Yoga & Mentaltraining – Unter Stress entspannen ist möglich

Montag, 26. August – Freitag, 30. August

9.00 - 9.45 Uhr

Warm Up für Aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Montag, 26. August – Freitag, 30. August

Kostenfreies Einzelcoaching für Aktive Teilnehmerinnen und Teilnehmer

Terminabsprache nach Vereinbarung info@music-mentaltraining.de

Montag, 26. August – Freitag, 30. August:

Privates Einzelcoaching für Passive Teilnehmerinnen und Teilnehmer - 60,00 €

Terminabsprache nach Vereinbarung info@music-mentaltraining.de