

Mirjam Budday

Yoga & Mentaltraining



Copyright Arne Hertstein

Neben ihrem Oboenstudium an der Musikhochschule Stuttgart bei Prof. Ingo Goritzki und der Royal Academy of Music London bei Tess Miller und Douglas Boyd erlernte Mirjam Budday schon früh Mentale Techniken und Körperbewusstseinstechiken wie Alexandertechnik, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung, EFT-Klopfen (Klopfakupressur) und Matrix Power®. Dieses Wissen hat sie durch Kurse u.a. bei Ulrike Klees, Margaret Edis und Alexander Gerner vertieft und ergänzt.

Seit 2015 ist Mirjam Budday außerdem zertifizierte Yogalehrerin, seit 2019 Theta Healing® Practitioner und seit 2021 Karam Kriya Beraterin (Ausbildung für Beratungsgespräche). Dadurch kann sie optimal die musikalische mit der körperlichen und mentalen Arbeit verbinden.

Im Mai 2023 hat Mirjam Budday eine weitere Yogalehrerausbildung auf Bali im Bereich „Restorative Yoga and Nervous System Regulation“ bei Tina Nance abgeschlossen zur Selbstregulation und effektivem Stressabbau, um den Herausforderungen des Alltags anders begegnen zu können. Im Anschluss an die Ausbildung assistierte sie Tina Nance einen Monat lang an der Yoga Barn Ubud als Yogalehrerin.

Mirjam Budday betreut regelmäßig Meisterkurse mit Yoga, Körperarbeit und Mentalem Training wie beispielsweise den Internationalen Chamber Music Campus von Jeunesses Musicales oder den Sommercampus in Rostock.

Desweiteren betreut sie seit September 2015 die Joseph Joachim Akademie der NDR Radiophilharmonie mit Musikerspezifischem Yoga und bietet Probespieltrainingskurse an Musikhochschulen und Orchesterakademien mit Musikerspezifischem Yoga und Mentalem Training an, wie beispielsweise an der Hochschule für Musik Mainz, der Royal Academy of Music London, der Robert Schumann Hochschule Düsseldorf, der Hochschule für Musik und Theater Rostock oder der Orchesterakademie des Staatsorchesters Kassel.

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 20jähriger Berufserfahrung, die sie in diversen Opern- und Sinfonieorchestern gesammelt hat, vor allem als Solo-Englischhornistin der NDR Radiophilharmonie.

Kontakt Mirjam Budday

Mobil +49 178 – 32 77 333

info@music-mentaltraining.de

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