

Friday 7

14.15-15.15

FR

Programme de soutien au bien-être: Équilibre intérieur dans la vie quotidienne

La connexion entre le corps et l'esprit se rend tangible grâce à des exercices de mobilisation. Le body scan et l'entraînement à la pleine conscience aident à développer l'équilibre intérieur et à contrebalancer les tensions professionnelles.

Bernhard Hagspiel est tromboniste, physiothérapeute et coach mental. Depuis 2019, il enseigne la physiothérapie et le coaching mental ainsi que l'entraînement à la performance et le séminaire Lecture Recital à l'Université Mozarteum, travaille comme musicien indépendant et exerce la physiothérapie dans son propre cabinet.

15 – 20 personnes

si possible, porter des vêtements confortables

DE

Wellbeing-Support-Programm: Innere Balance im Alltag

Die Verbindung von Körper und Geist wird durch Mobilisationsübungen erfahrbar gemacht. Body-Scan- und Achtsamkeitstraining helfen, die innere Balance zu entwickeln und berufliche Spannungen entgegenzuwirken.

Bernhard Hagspiel ist Posaunist, Physiotherapeut und Mentalcoach. Seit 2019 unterrichtet er Physiotherapie und Mentalcoaching sowie Performance-Training und das Lecture-Recital-Seminar an der Universität Mozarteum, arbeitet als freiberuflicher Musiker und praktiziert als Physiotherapeut in eigener Praxis.

15 – 20 Personen

wenn möglich, bequeme Kleidung tragen

ITA

Programma di promozione del benessere: Equilibrio interiore nella vita quotidiana

La connessione tra corpo e mente viene resa tangibile attraverso esercizi di mobilizzazione. Il body scan e l'allenamento alla consapevolezza aiutano a sviluppare l'equilibrio interiore e a contrastare le tensioni professionali.

Bernhard Hagspiel è trombonista, fisioterapista e mental coach. Dal 2019 insegna fisioterapia e mental coaching, oltre a training di performance e al seminario Lecture Recital presso l'Università Mozarteum, lavora come musicista freelance e pratica la fisioterapia nel proprio studio.

15 – 20 persone

se possibile, indossare abiti comodi