

Saturday 8

8.00-9.00

FR

Programme de soutien au bien-être: séance de Qi Gong

Le Qi Gong est une forme chinoise de méditation, de concentration et de mouvement. Les instrumentistes et les chanteurs en particulier peuvent tirer profit de la pratique du qi gong, non seulement pour gérer ou prévenir le stress au travail, mais aussi pour réduire les tensions musculaires.

Thomas Riebl est un altiste de renommée internationale et professeur d'alto à l'université Mozarteum. Afin de répondre aux exigences des performances sur scène et en coulisses, il pratique depuis des années diverses méthodes de relaxation et transmet son expérience en tant que professeur de qi gong, en particulier aux musiciens.

20 à 25 personnes

si possible, portez des vêtements confortables

DE

Wellbeing Support Programme: Qi Gong Session

DE Qi Gong ist eine chinesische Form der Meditation, Konzentration und Bewegung. Insbesondere Instrumentalisten und Sänger können vom Qi Gong profitieren, nicht nur um Stress bei der Arbeit zu bewältigen oder vorzubeugen, sondern auch um Muskelverspannungen zu reduzieren.

Thomas Riebl ist ein international bekannter Bratschist und Professor für Viola an der Universität Mozarteum. Um den Herausforderungen der Performance auf und hinter der Bühne zu begegnen, praktiziert er seit Jahren verschiedene Entspannungsmethoden und gibt seine Erfahrungen als Qi Gong-Lehrer insbesondere an Musiker weiter.

20 – 25 Personen

wenn möglich, bequeme Kleidung tragen

IT

Programma di promozione del benessere: sessione di Qi Gong

Il Qi Gong è una forma cinese di meditazione, concentrazione e movimento. Gli strumentisti e i cantanti in particolare possono trarre beneficio dalla pratica del Qi Gong, non solo per affrontare o prevenire lo stress sul lavoro, ma anche per ridurre la tensione muscolare.

Thomas Riebl è un violista di fama internazionale e professore di viola all'Università Mozarteum. Per affrontare le sfide della performance sul palco e dietro le quinte, pratica da anni vari metodi di rilassamento e trasmette la sua esperienza come insegnante di Qi Gong in particolare ai musicisti.

20-25 persone

se possibile, indossare abiti comodi